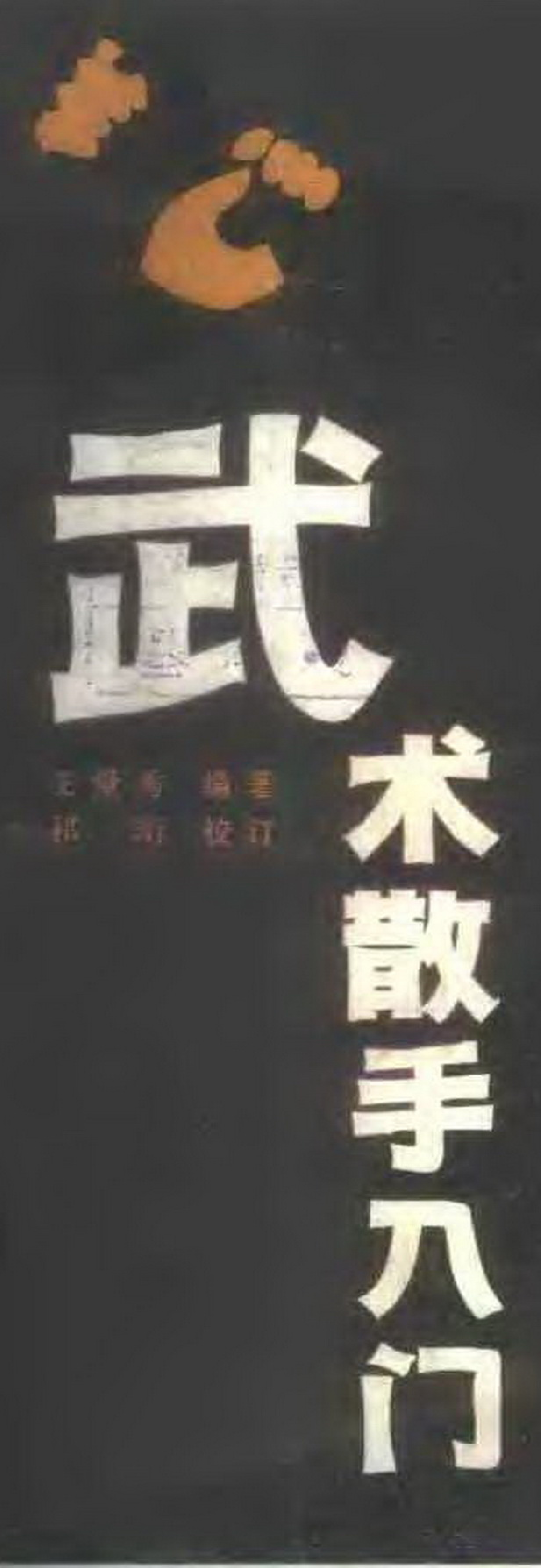


武术散手入门

[illegible] 编著
[illegible] 校订

装帧设计　曹刚

前　言

武术散手，是我国历代劳动人民在抵御外敌、强身练艺的实践中，逐步产生、形成和发展起来的一项具有民族独特风格的体育项目。在我国有着悠久的历史和广泛的群众基础。

这本《武术散手入门》就是在我国传统武术散手（脚踢、拳打、摔跌、擒拿、肘击、膝顶；格挡、磕击、抱腿、闪躲）的基础上，根据散手格斗的技术特点，吸取了拳击、泰国拳、空手道等技击格斗项目的实用攻防动作编写而成的。其内容包括：概述、基本功、攻防技术、散手拳、综合技术、教学方法和训练手段等，并附有图片三百五十余幅。此书内容力求简而不繁，实而不华，以适应实战，便于初学。

限于编者水平，书中错讹之处在所难免，敬希广大读者及武术爱好者提出宝贵意见，以便今后不断改进，日臻完善。

编　者

一九八三年元月

目　录

第一章　概述……………………（1）
第一节　起源和发展……………………（2）
第二节　练习散手的意义和方法……（5）
第三节　武术散手的技术要求………（8）
第四节　拳术图解知识………………（10）
第二章　散手基本功………………（13）
第一节　基本手型……………………（13）
第二节　基本步型……………………（18）
第三节　腿功练习……………………（24）
第四节　肩功练习……………………（29）
第五节　臂功练习……………………（31）
第六节　腰功练习……………………（34）
第七节　跳跃练习……………………（36）
第八节　倒功练习……………………（38）
第三章　散手进攻技术……………（44）
第一节　基本姿势和步法……………（44）
第二节　基本拳法……………………（49）
第三节　基本掌法……………………（54）
第四节　基本腿法……………………（57）

第五节　基本肘法…………………… (67)
第六节　基本膝法…………………… (73)
第七节　基本摔法…………………… (76)
第八节　擒拿法……………………… (99)
附一：　基本姿势的技术分析……… (138)
附二：　散手冲拳的技术分析……… (143)
第四章　散手防守技术……………… (150)
第一节　格挡防守…………………… (150)
第二节　阻挡防守…………………… (157)
第三节　闪躲防守…………………… (159)
第四节　抱腿防守…………………… (164)
第五章　散手拳……………………… (168)
第一节　散手拳（第一路）………… (168)
第二节　散手拳（第二路）………… (192)
第六章　散手综合技术……………… (218)
第七章　散手教学步骤和方法……… (273)
第一节　教学步骤…………………… (273)
第二节　教学方法…………………… (274)
第八章　散手技术训练手段………… (281)
第一节　步法训练…………………… (281)
第二节　进攻技术训练……………… (289)
第三节　进攻与防守技术的
配合训练………………… (292)
第四节　反击技术训练……………… (293)
第五节　实战训练…………………… (294)

附录 一九八四年《散手比赛暂行规则》………………（297）

第一章 概 述

武术散手这个体育项目，是双方遵循一定的规则，采用踢、打、摔等法相互击打以制胜对手的徒手搏斗技术。比赛时，运动员应穿戴规定的手套、护头、护胸、护裆，在直径为九米的圆形场地内进行比赛。每场比赛共有三局，每一局净打 2 分钟，局间休息 1 分钟。比赛开始后，双方均可采用任何流派的踢、打、摔等技法，击打对方的有效得分部位（头* 、躯干、大腿和小腿），但不许使用头、肘、膝和反关节动作。裁判员根据运动员现场发挥的技术水平，按照规则分别记录得 2 分或 1 分，最后，再根据双方得分的多少，评定胜负，得分多者获胜。在一场比赛中，如出现侵人犯规，受警告达三次者，取消该场比赛资格，判对方获胜。

散手运动具有激烈的格斗性和对抗性，因此，比赛错综复杂、变化多端。要求格斗者既要熟练地掌握各种步法、拳（掌）法、脚法、摔法的应用技巧，又要具备良好的身体素质和勇敢、果断、顽强的意志品质，还要发扬高尚的武德。

*按照规则，带头盔的比赛，头部只允许点击，并提倡轻击；不带头盔的比赛，不允许击打头部。

第一节　起源和发展

散手格斗，在我国具有悠久的历史。

远在上古时代，人们为了求生，在漫长的狩猎等生产斗争中逐渐学会简单的攻防动作。这种动作是格斗的最低形式，也是散手格斗的雏形。阶级产生后，散手格斗又运用于阶级斗争，同时不断向军事作战技能发展。随着文化教育、军事战争的不断发展，人们把从实践中获得的格斗技能加以总结，代代相传。我国殷商和西周时期，教育的主要内容是“礼、乐、射、御、书、数”六艺。其中“射”和“御”是射箭、驾车作战技术，目的就是训练士兵掌握作战技能。

据史料记载，远在公元前十一世纪的西周，就将“角力”列入训练武士的军事（武艺）制度。《礼记·月令》中载：“孟冬之月……天子乃命将帅讲武、习射、御、角力。”而“角力”就是当时的一种徒手搏斗技术。到了春秋战国时期，列国兼并战争频繁，社会尚武成风，尤其在齐国更为盛行。如《荀子·议兵》中，就有“齐人隆技击*”的记载，所以，后有“拳兴于齐国”的说法。汉魏时期，称技击为“手搏”、“手臂”等。宋朝称为“相扑”、“角抵”。到明代以后，又称为“技击”，而且有了较大的发展。另外在民间中广为流

传的“打擂台”，也是技击的一种形式。

自西周到清代，数千年以来，各代都重视士兵的格斗攻防训练。据文字记载，我国历史上的技击形式有“角力、手搏、搏刺、格斗、手臂、技击”等等。《孙子兵法》中记载：“搏刺强士体。”《拳经》中记载“吾国技击之学，发端于战国，昌明唐宋，盛极于明清。”这些兵书战册都详尽地记述了我国古代技击技术的发展过程及其实用价值。同时，在文字中也出现了“格斗”一词。如《后汉书·杜弼传》中写道：“弼率所领亲兵格斗，终莫肯从。”又如杜甫《阆山歌》中写道：“中原格斗且未归，应结茅斋看青壁。”总而言之，在历史上，技击一直是历代统治者训练军队素质、提高士兵格斗技能的主要手段，其目的主要是付诸于战争。

到了近代，这些技击的形式，又约定俗成，称之为散手，并逐渐演变成为一项单独的体育运动项目。我国于一九二八年和一九三三年在南京举行的全国国术“国考”中，散手就已列为比赛项目之一。

新中国成立后，在党和政府的关怀下，国家建立了武术专门机构，以加强对武术运动的领导。从此，武术运动获得新的发展。后来，由于种种原因，具有技击特点的武术项目——散手，受到“唯技击论”的批判，此项运动一直没有继续开展训练

和比赛。仅于一九五二年前后在天津等个别省市举行过“散手”比赛。

粉碎“四人帮”后，武术运动重新获得了新生。一九七九年国家体委在《关于发掘、整理武术遗产的通知》中指出：“优秀的技击技术长期埋没，如不能继续整理就有失传的危险。”而后，在全国数届武术观摩交流大会上都进行了散手对抗表演赛。一九八二年十一月和一九八三年五月，再次在北京和南昌举行了全国武术散手对抗项目表演赛。以后，每年都将举行一次全国性武术散手表演赛。

在国际上，许多国家军队都广泛地应用格斗技术来增强士兵的体质。古罗马帝国对士兵的训练就广泛地运用格斗项目。随着中国武术的传入，东南亚各国根据本国的特点，先后创立了空手道、踢拳道、截拳道、跆拳道、泰国拳、柔道、搏击等具有技击形式的运动项目。目前这些对抗项目的训练和各种规模的比赛，已在世界各国广泛开展。其中柔道和跆拳道已正式列为奥运会竞赛项目之一。

近年来，在中国“武术热”的影响下，一九七二年出现了中国武术的国际擂台（武术散打）赛。当时称为第一届东南亚国术擂台赛。以后，每两年举行一次比赛。到一九八二年十一月共举行了六届。有马来西亚、新加坡、美国、英国、香港、澳门等十一个国家和地区组队参加了比赛。中国武术

国际擂台赛的男子比赛分为十个量级，女子分为四个量级。

在国外，技击项目在警察训练中也占有一定的地位。泰国干警的选拔训练规定，所有警察都要进行正规而严格的训练，未经训练不能充任警察。其训练内容有：击剑、拳击等。西德警察的训练课目设有擒拿、体育等。要求十分严格，并且注重理论与实践相结合。日本警察中的佼佼者——S.P，即保安警察和警护员全都具有柔道、剑道三段以上的实力。

目前，我国各类公安、警察学校的军事训练中，根据规定，都设立了格斗、擒拿、散手技术等训练课目，以提高公安干警对敌格斗的本领。

* 技击：即各种作战杀敌的技巧。

第二节　练习散手的意义和方法

散手格斗，是由踢打摔拿、格闪磕截等攻防技术动作所组成，并按照攻防进退、虚实变化来克敌制胜的徒手格斗形式。长期参加散手运动，既可练身砺志，陶冶武德，又可练就出防身自卫的真本领，尤其在部队、公安、保卫部门中，开展散手格斗的训练，不仅可以促进身体素质（力量、速度、耐力、柔韧、灵敏）的全面发展，增强体质，同时可以培养顽强的意志，以及吃苦耐劳、勇敢果断和

勇于克服困难的优良品质。这对于提高部队军事素质，加强国防建设和做好公安保卫工作将起到积极的作用。

锻炼方法有以下几点：

（一）明确锻炼目的

练习散手，是锻炼意志、增强体质的有效方法。首先要明确锻炼的目的，才能认真去学去练。锻炼必须认真，谚语说："师傅领进门，学艺在个人"，这就说明了内因和外因的辩证关系，要认真钻研，刻苦锻炼，才能收到显著的效果。

（二）由浅入深，从简到繁

散手由初练到娴熟，由娴熟到精巧，由精巧到运用自如，同样必须经过基本拳（掌）法、步法、腿法、摔法、拿法等动作的练习，在此基础上，逐步提高技术水平。练习初期，切不可操之过急，必须循序渐进，科学地进行锻炼，才能收益。比如：拉韧带（压腿）练习，开始把腿放得低一些，用力不可过猛，这样就不容易拉伤。否则，太猛、太急就容易受伤。而踢腿练习又必须在拉韧带的基础上逐渐提高踢腿高度。对基本功的练习要耐心地反复地进行锻炼，才能使身体具有一定的条件，从而为锻炼武术散手打好基础。

（三）注意动作的准确性

练习武术散手要想收到良好的效果，必须重视动作的准确性。在练习中，首先要认真地把动作要

领、要求弄懂吃透，明白每个动作经过哪些部位？到什么部位结束？如何用力等？

初学时，手脚不能相顾，肌肉紧张，不能协调配合，这是因为大脑皮层中内抑制还没有建立起来，属于正常现象，就是常说的泛化阶段。如果在此基础上继续坚持锻炼，并不断克服错误动作，正确的姿势就能逐渐建立起来。

（四）贵在持之以恒

武术散手要经常坚持锻炼。一般初练时，信心很大，几天后，腰酸腿痛，容易产生怕苦怕累情绪，练习初期产生这种现象，在生理上属于正常现象，如果坚持下去，肌肉中堆积的乳酸就会被肌肉的氧气饱和，酸痛就会消失。

如果中断锻炼时间较长，原来已建立起来的动作概念就容易遭到破坏，前功尽弃。所以练习拳术决不能一暴十寒，热一阵、冷一阵。拳语说："拳练千遍，身法自然"，这就是说练习次数多了，由量变到质变，动作就自然、熟练、准确。同时在练习中必须注意动作的质量，否则，动作做错以致养成习惯，不易纠正。

实践证明，必须坚持多年锻炼，才能使身体素质得到提高，并使心脏、肌肉、呼吸系统得到良好的改善，从而使散手格斗水平随之不断提高。

（五）预防伤害事故

在教学和训练中，教师要对学员加强安全教

育，严格要求，杜绝伤害事故的发生。教师要根据不同对象、不同内容，适当安排训练密度，在训练前要做好准备活动。如：在练习摔打、倒功等难度较大的动作时，要在垫子上或平坦的草地上进行。同时要加强自我保护练习，若在实战中被击倒后，会利用正确倒地的技术，可以避免伤害事故。

第三节　武术散手的技术要求

散手格斗的特点，是要求一个人徒手在变化多端的情况下，运用踢、打、摔等法向对方施行打击。在实战中双方攻防交替，彼此都力争有更多的机会，尽快地将对方击中、击倒。因为散手比赛具有激烈的对抗性，所以赛场上情况错综复杂，而且随时都在发生变化，为使自己占据有利位置，就必须与对方保持一定的距离，这种“距离感”是格斗取胜的一个重要因素。“距离感”须依靠眼睛准确地判断和步法迅速地调整。

格斗者运用进攻技术时，须保持清醒的头脑，要出手快，变化多，声东击西，上引下打，以灵活多变的散手技术向对方发动进攻，迫使对方陷入被动挨打的局面。

在防守技术上，要判断准确，以便迅速作出各种防守动作来阻止对方进攻。其方法包括：拍压、截击、磕击、阻档、架档、闪躲等。仅掌握这些防守

技术并不能全部完成散手的防守任务。在实战格斗中，没有单独的进攻和防守，而是攻防交错。特别是在正式比赛中，格斗者独自在招法变化莫测的对峙中去完成比赛任务，有时可能遭到对方突然连续的进攻，或者正当自己向对方进攻的同时而受到袭击。所以在进攻对手中，亦要防备意外袭击，不能不顾自己某一部位将要受到打击而去盲目进攻对手；而在防守时，仍要善于寻找机会，抓住时机给予及时反击。完成这种防守反击动作必须经过反复训练，使动作形成条件反射，达到高度“自动化”。这说明散手格斗不但千变万化，而且永远没有固定不变的规律，所以武术散手与一般拳术对练的特点有着明显的区别。因为拳术对练的一招一式，对双方来说都是预先设计、编排好的攻防动作。

散手格斗，重在巧打。所谓巧打是指在格斗中合理而巧妙地运用各种技术手段来战胜对手的一种搏斗艺术，也就是常说的战术，战术和技术的运用是相互配合紧密相连的。在对抗中，双方之间不仅比技术、比勇敢、较力量，同时又要力争用智慧（战术）去制服对手。拳语说：“胜在进步占势，不败在退步避锋。”意指在格斗中要正确利用对手的进攻。如对手进攻凶猛，我则运用“引进落空”之法，闪展腾挪，见猛则避，然后利用来势还制其人，以挫对手之锐气。《孙子·虚实篇》中言道：“故兵无常势，水无常形，能因敌变化而胜者，谓

之神。”意思是：战略战术要机动灵活，才能克敌制胜；同时要避开敌人的实力而攻其薄弱之处，根据敌情而战胜敌人。因此，运用散手战术要根据对手的实力、方法、反应、距离以及战术手段等多种因素，发挥自己的特长，抓住对手的弱点，采取灵活多变的战略战术。所以说，散手战术运用的是否恰当，对比赛能否取胜有着直接的影响。

此外，在散手格斗中要取得绝对胜利，不但要靠技术好，而且还应具备特殊的“身体素质”，如拳打脚踢的硬功，充沛的体力等，在散手格斗中都有着重要作用。散手格斗还要求具有勇敢顽强的气质。武术家们常说：“三分本事，七分胆量。”虽然技术和战术全面，若在实战中有惊惧、畏缩、慌乱或失望情绪，就不可能很好地发挥技术。总之，散手格斗要求具有全面的技术（战术）、勇敢的意志和充沛的体力。只有全面训练，方能适应各种复杂局面，在散手格斗中取胜。

第四节　拳术图解知识

拳术图解，是指各类拳术书刊上的动作图和文字说明。一般来说，图是描述拳术动作的路线，而文字则是说明动作名称、过程、要求和作用的，二者结合起来便称为图解，也称图说。

初学拳术者仅通过图解来掌握动作技术是比较

费力的，因为拳术的动作较多，身体各部位的变化也较大，所以必须认真看书和反复练习，才能逐步取得学习的效果。有条件的最好两人配合练习。已有拳术基础者通过图解练习较为容易掌握技术要领。

一般拳术图解和其他武术图解，都是以图中人的身体和该动作所处的位置为基准。即以图中人的身前为前，身后为后，左侧为左，右侧为右；若转身后，仍以身前为前，身后为后。其它同上。根据拳术套路的技术特点，所以图解中拳术套路总的路线都是在预备姿势开始后，向左直线运动（按照图解要求，个别动作有时向左侧或右侧进行）。第一段结束后，转体开始第二段，第二段动作则沿第一段的路线向回（即起势位置）进行，根据套路段数的多少，依此类推。

此外，各种拳术图解的动作路线一般都用虚实线来表示该动作下一个动作所进行的路线。箭尾为起点，箭头为止点。插图线路方法通常是：右上肢和左下肢用实线表示；左上肢和右下肢用虚线表示。有的插图没有虚、实线表示。虽然各种动作线路表示的方法不尽相同，但其用途则是一致的，都是说明下一个动作将进行的路线过程。

在文字说明中，有时采用术语来简要说明有关动作要领。例如：向前进一步成左（右）弓步。再如：冲拳（推掌）结束后，用拳眼朝上（掌心朝

前）来表示该动作定势后拳（掌）所处的方位。诸如此类。术语，是拳术技术动作的专用名称，这些专用术语在基本技术中都有详细说明，练习者应予以注意。

第二章 散手基本功

武术散手基本功练习，是发展身体素质、提高散手水平的基础动作。其内容包括基本手型、基本步型、腿功、肩功、臂功、腰功、跳跃和倒功练习。通过长期的锻炼，对发展腰、腿、肩及身体各部位的柔韧、力量；对提高内脏器官机能等方面，均有显著效果。

第一节 基本手型

武术散手中常用的基本手型一般包括拳、掌两种。

（一）拳的握法

四指并拢卷握后，大拇指紧扣于食指和中指的第二指节（图 1）。

（二）拳的部位名称

①拳眼：握拳后，食指弯屈形成的圆孔为拳眼；

②拳面：握拳后，四指并拢形成的面为拳面；

③拳心：握拳后，手心的一面为拳心；

④拳背：握拳后，手背的一面为拳背；

⑤拳轮：握拳后，小指弯屈形成的圆孔为拳轮。

1、练习方法：原地冲拳。

预备姿势：两脚左右开立，与肩同宽，两拳屈肘抱于腰间，拳心朝上（图2）。

动作要领：①右拳内旋使拳心朝下，从腰间向前直臂猛力冲出，拳心朝下（图3）；②冲左拳方法同右势。练习时，左右拳可交替进行。

动作要求：①初练习冲拳用力不要过猛；②冲拳时松肩，并具有弹性；③冲拳要快速有力。

2、练习方法：原地双冲拳。

预备姿势：同原地冲拳预备姿势（图4）。

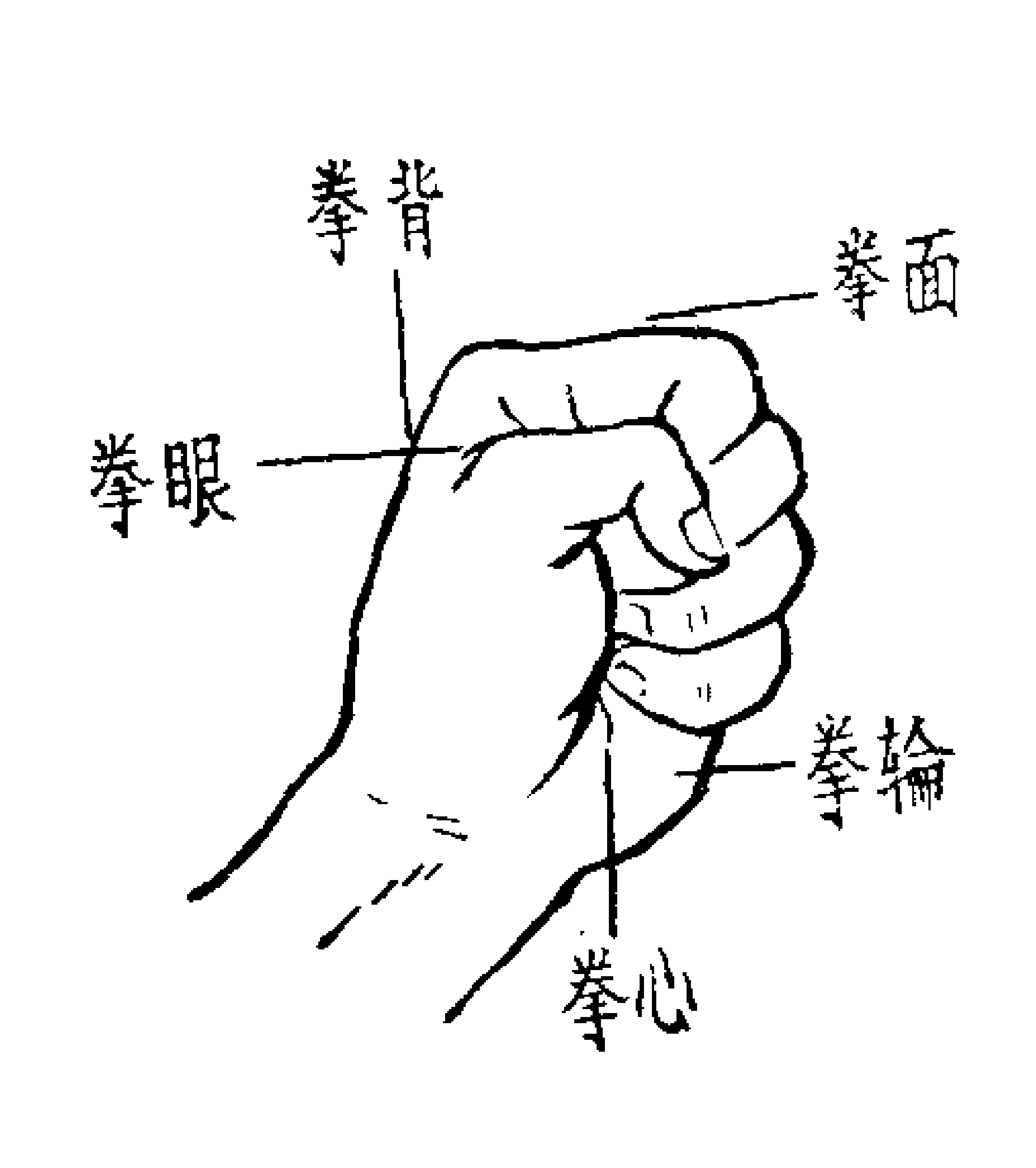


图1


图2

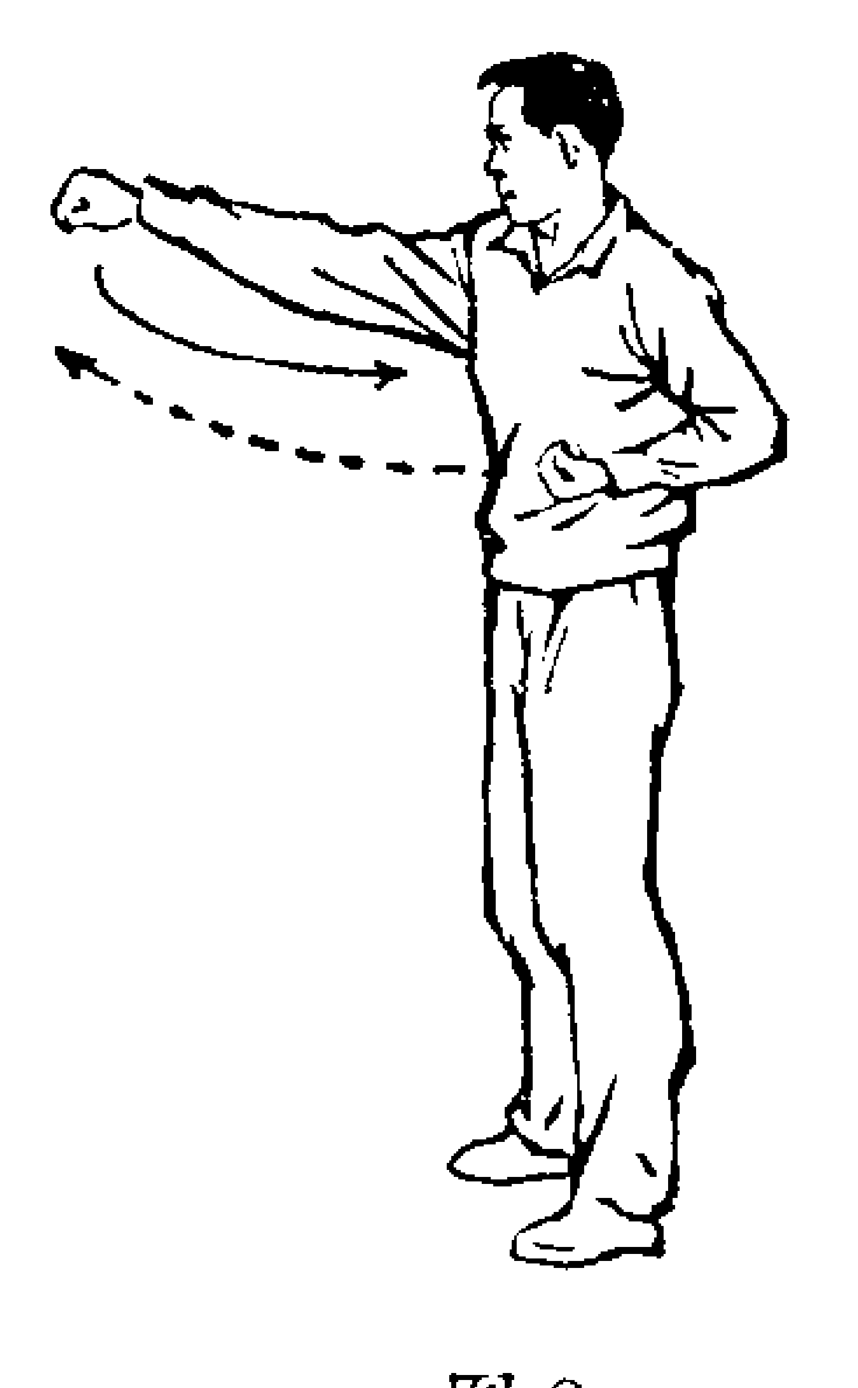

图 3


图 4

动作要领：①两拳同时内旋使拳心朝下，然后向前直臂猛力冲出，拳心朝下（图 5）；②两拳迅速收回腰间（图 6）；③两拳同时内旋使拳心向下，用力向两侧冲出，高与肩平（图 7）；④两拳冲后还原成预备姿势（图，参看图 4）。如此反复进行。

动作要求：①冲拳时，腰不可前俯后仰；②向前冲拳时，两拳之间距离同肩宽；③向侧冲拳时，两拳与肩成一线。

（三）掌的部位名称

①掌心：手心的一面；

②掌背：手背的一面；

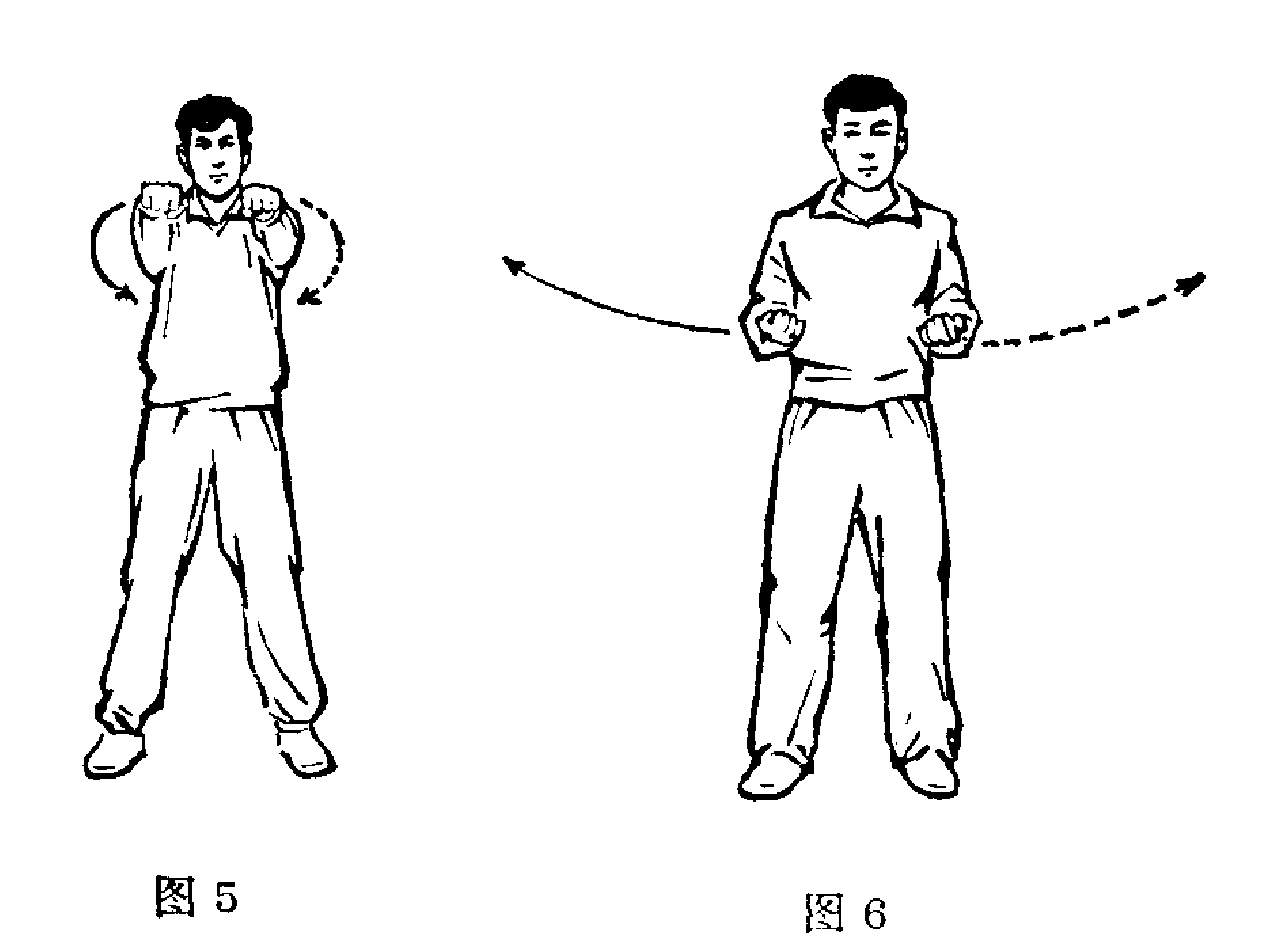


图 5　　　　图 6

图 7

③掌指：手指的一面或称掌尖；

④拇指一侧：大拇指的一侧；

⑤小指一侧：小拇指的一侧；

⑥掌根：掌的下部（图 8）。

练习方法：原地推掌。

预备姿势：同原地冲拳（图，参看图 2）。

动作要领：①右拳变掌内旋使掌心向前，以掌根为力点向前直臂猛力推掌（图 9）；②左推掌方法同右推掌。练习时，左右掌交替进行。

动作要求：臂内旋与推掌要连贯进行。

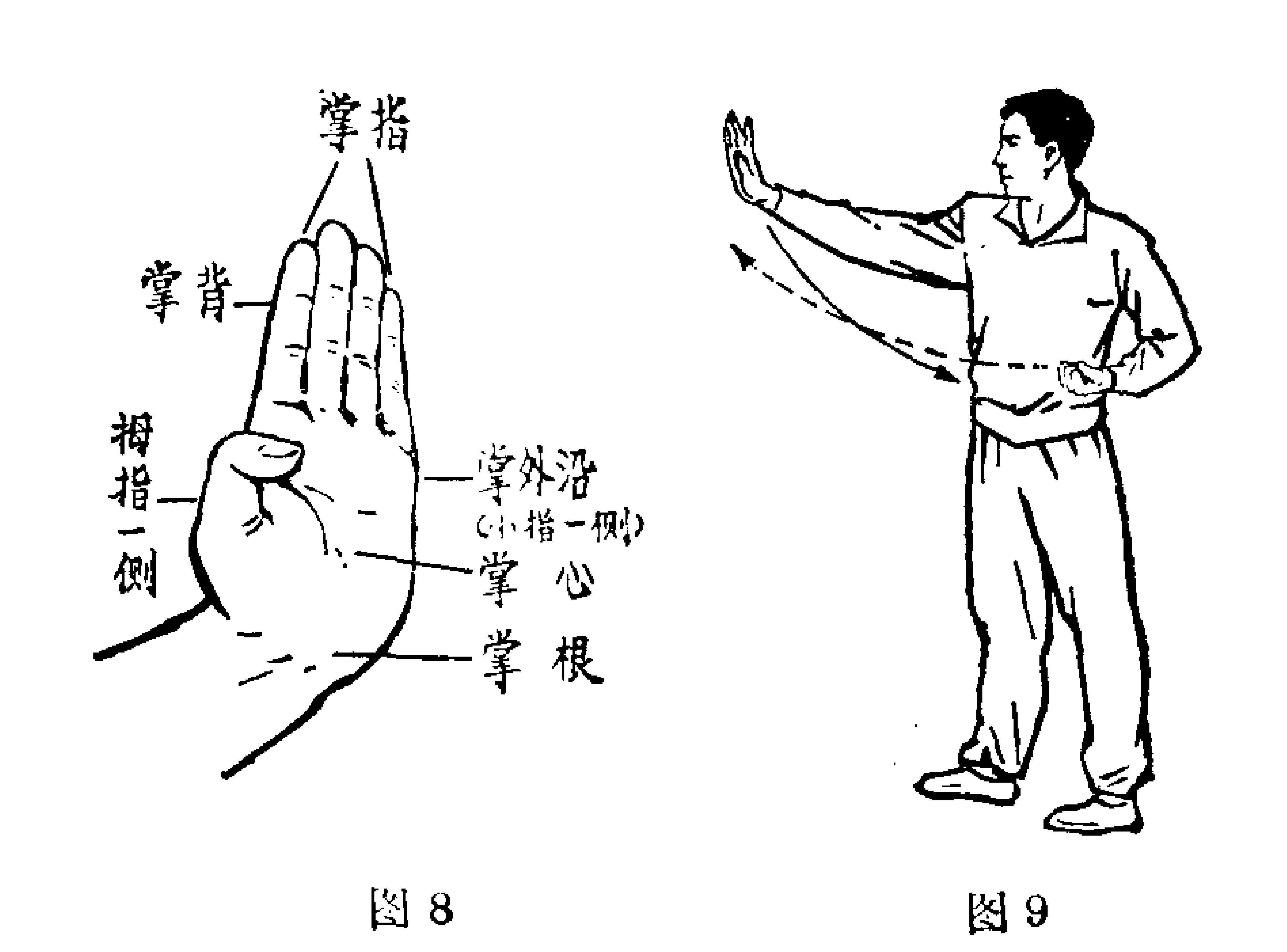


图 8　　图 9

第二节　基本步型

（一）马　步

动作要领：两脚左右开立（约为本人脚长的三倍），两腿屈膝半蹲，腿面与地面平行或略高一些，脚尖向前。目视前方（图10）。

动作要求：挺胸、塌腰、收臀。

1、练习方法：马步推掌。

预备姿势：马步抱拳。

动作要领：两臂交替向前推掌；推掌方法与原



图10

地推掌相同（图11）。

1、练习次数：开始每次推四十掌，逐渐增加到一百掌。共做三组。

2、练习方法：马步冲拳。

预备姿势：马步抱拳。

动作要领：两臂交替向前冲拳；冲拳方法与原地冲拳相同（图12）。

练习次数：开始每次冲四十拳，逐渐增加到一百拳。共做三组。

（二）弓　步

动作要领：两脚前后开立（约为本人脚长的四至五倍），前腿屈膝半蹲，膝与脚尖垂直，脚尖稍

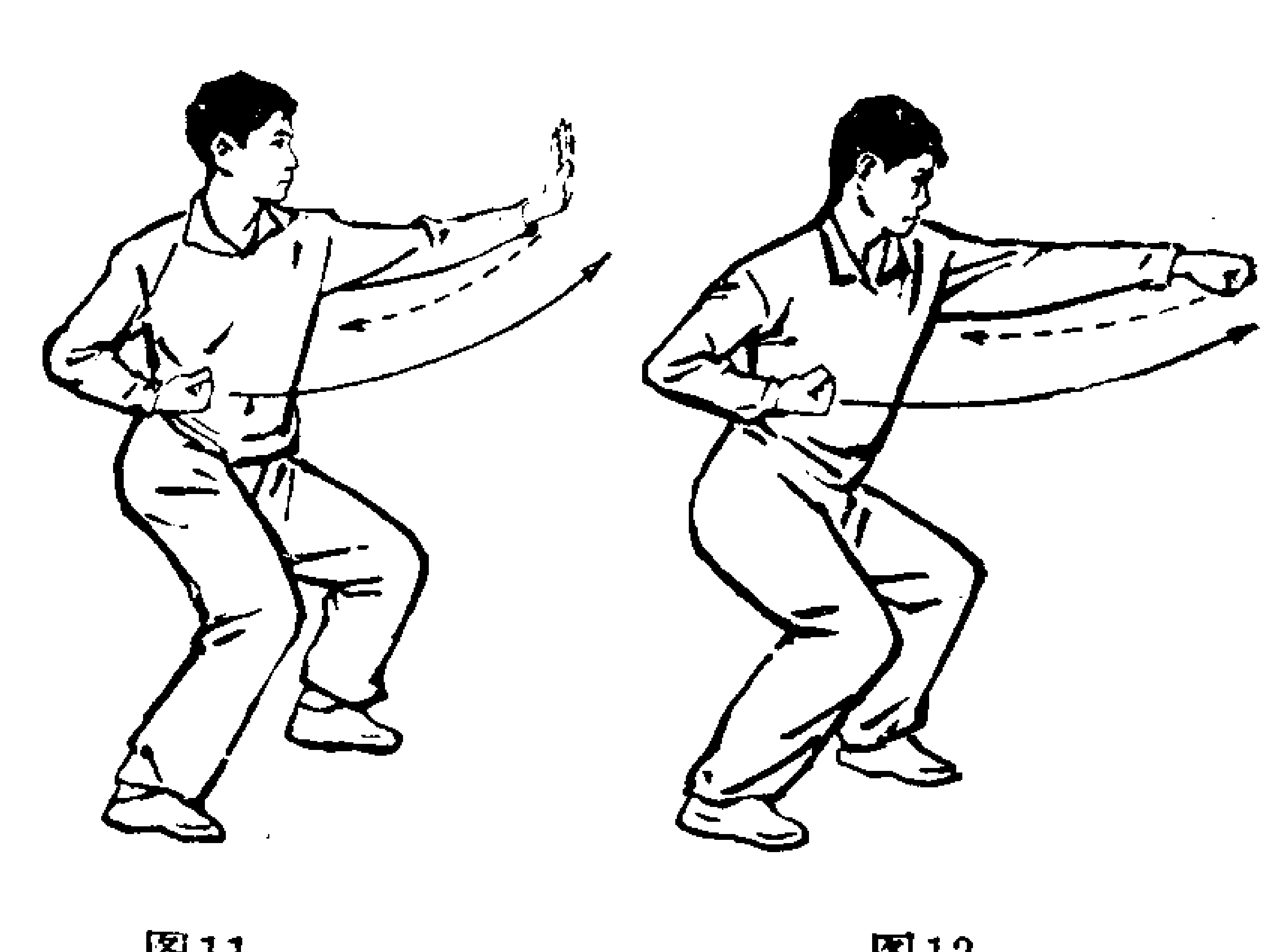


图11　　图12

内扣；后腿挺膝伸直，脚尖内扣，两脚全脚掌着地。上体正对前方，两手屈肘抱拳于腰间。目视前方（图13）。左腿屈膝在前为“左弓步”；右腿屈膝在前为“右弓步”。

动作要求：①前腿弓、后腿蹬；②挺胸、塌腰；③注意两脚之间的横向距离。

（三）仆 步

动作要领：两脚左右开立，一腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部并接近小腿，全脚掌着地，脚尖外展；另一腿挺直平仆，脚尖里扣，全脚掌着地。两手屈肘抱拳于腰间。目向左方平视(图14)。仆左腿为“左仆步”；仆右腿为“右仆步”。

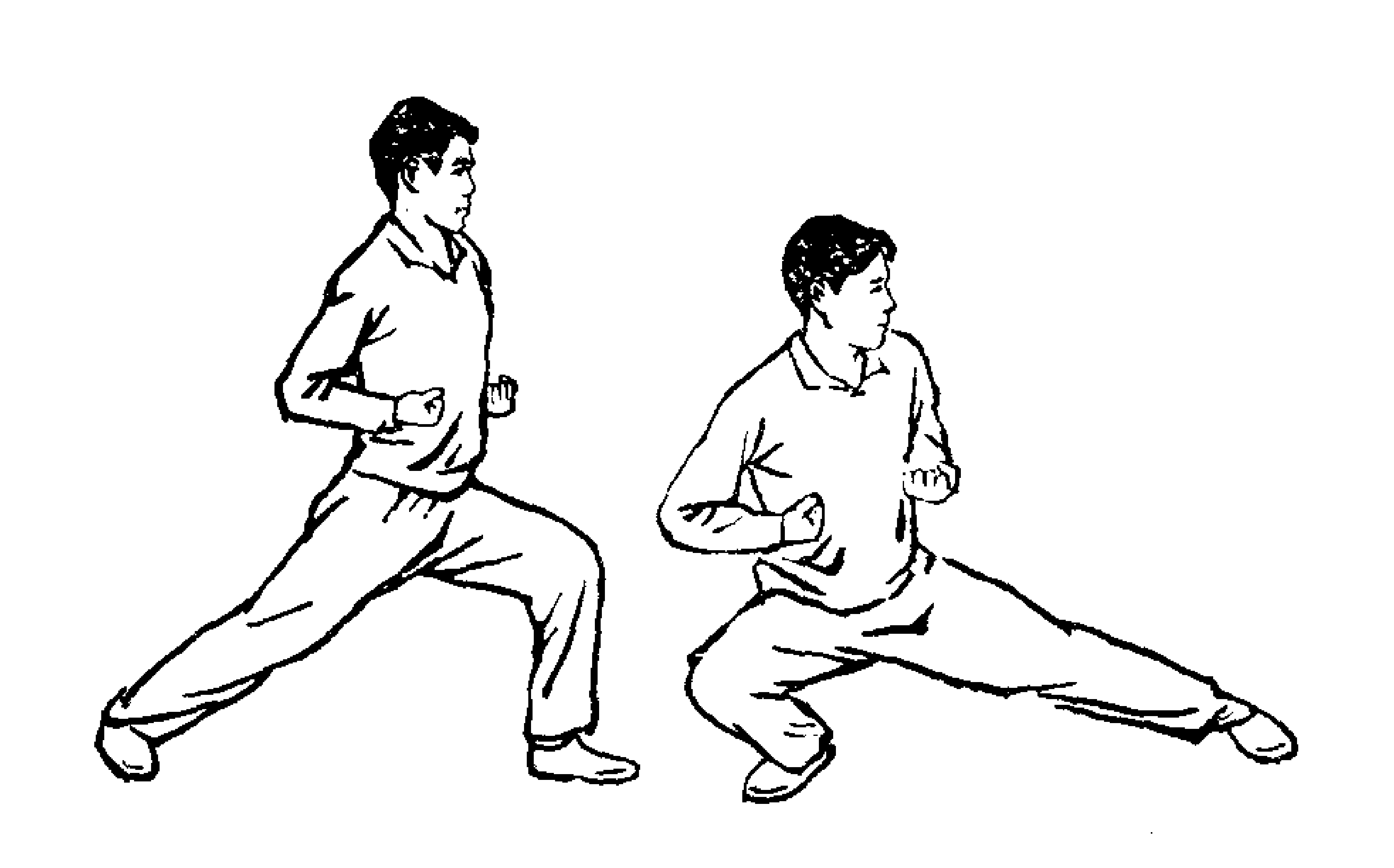


图13　图14

练习方法：仆步穿掌。

预备姿势：并步抱拳（图15）。

动作要领：①左拳变掌经下向上、向右屈肘按掌，掌心朝下，右拳抱拳不变；同时，右脚随即向右跨出一大步，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步；目视左掌（图16）；②上动不停，右拳变掌由左手背上向右方穿出，掌心朝上，左手顺势收于右腋下，掌心仍朝下，上体微向右转；目视右掌（图17）；③上动不停，右腿屈膝全蹲，左腿伸直平仆成左仆步；同时左掌经胸前向下沿左腿内侧穿掌至脚面，拇指一侧朝上；右掌伸直不变。目视左掌（图18）。练习时，左右势交替练习。

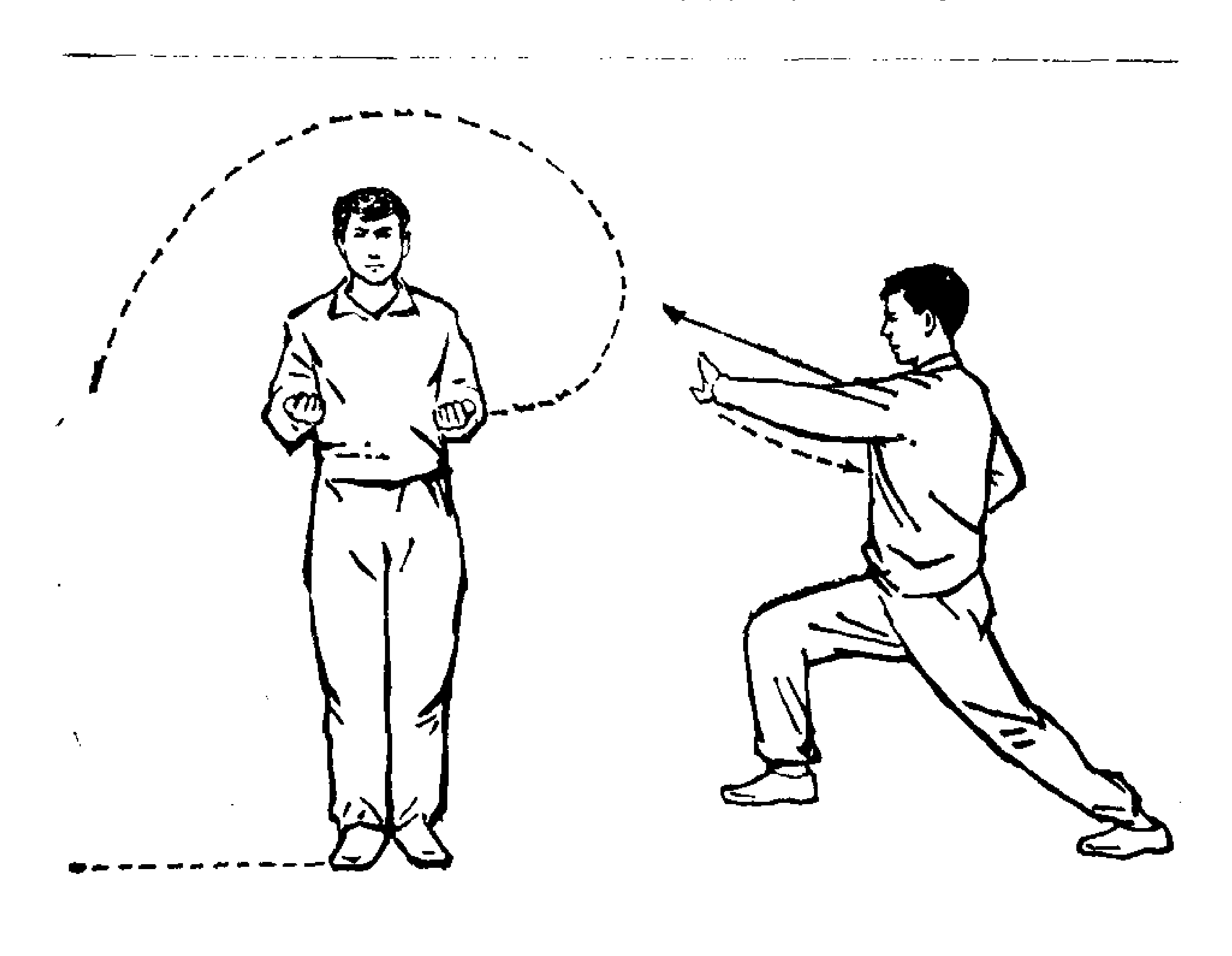


图15　　图16

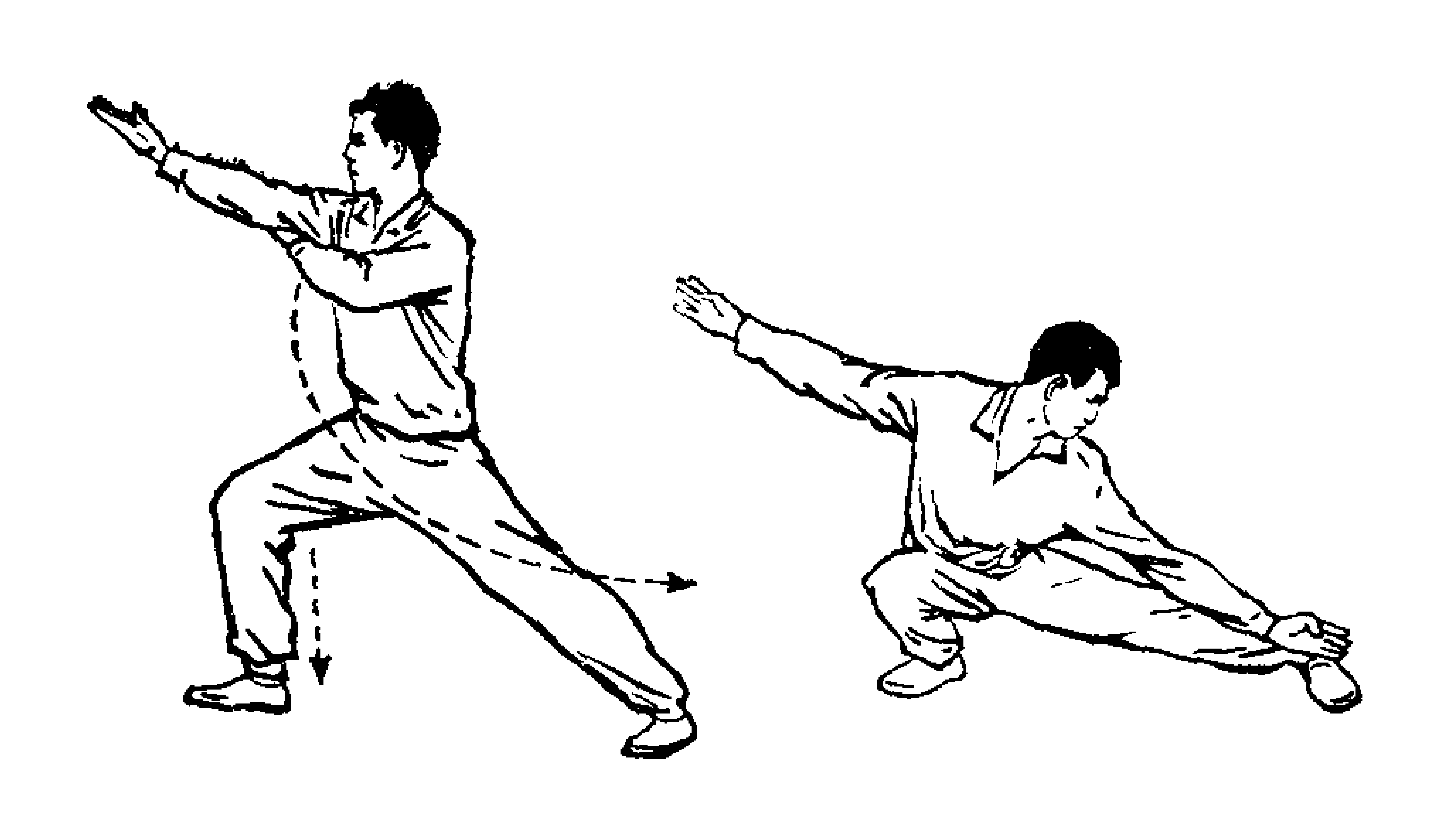


图17　　　　图18

（四）虚　步

动作要领：两腿前后开立，后脚外展四十五度，屈膝半蹲，前脚脚跟离地，脚面绷平，脚尖稍内扣，脚尖着地，膝微屈；重心落于后腿上。目向前平视（图19）。左脚在前为“左虚步”；右脚在前为“右虚步”。

动作要求：挺胸、塌腰，虚实分明。

练习方法：虚步冲拳。

预备姿势：并步抱拳（图20）。

动作要领：①右腿屈膝半蹲，同时左脚向前跨出一步，脚尖着地成左虚步；右拳内旋使拳心朝下，同时向前直臂平冲，拳心朝下；目视前方（图21）；

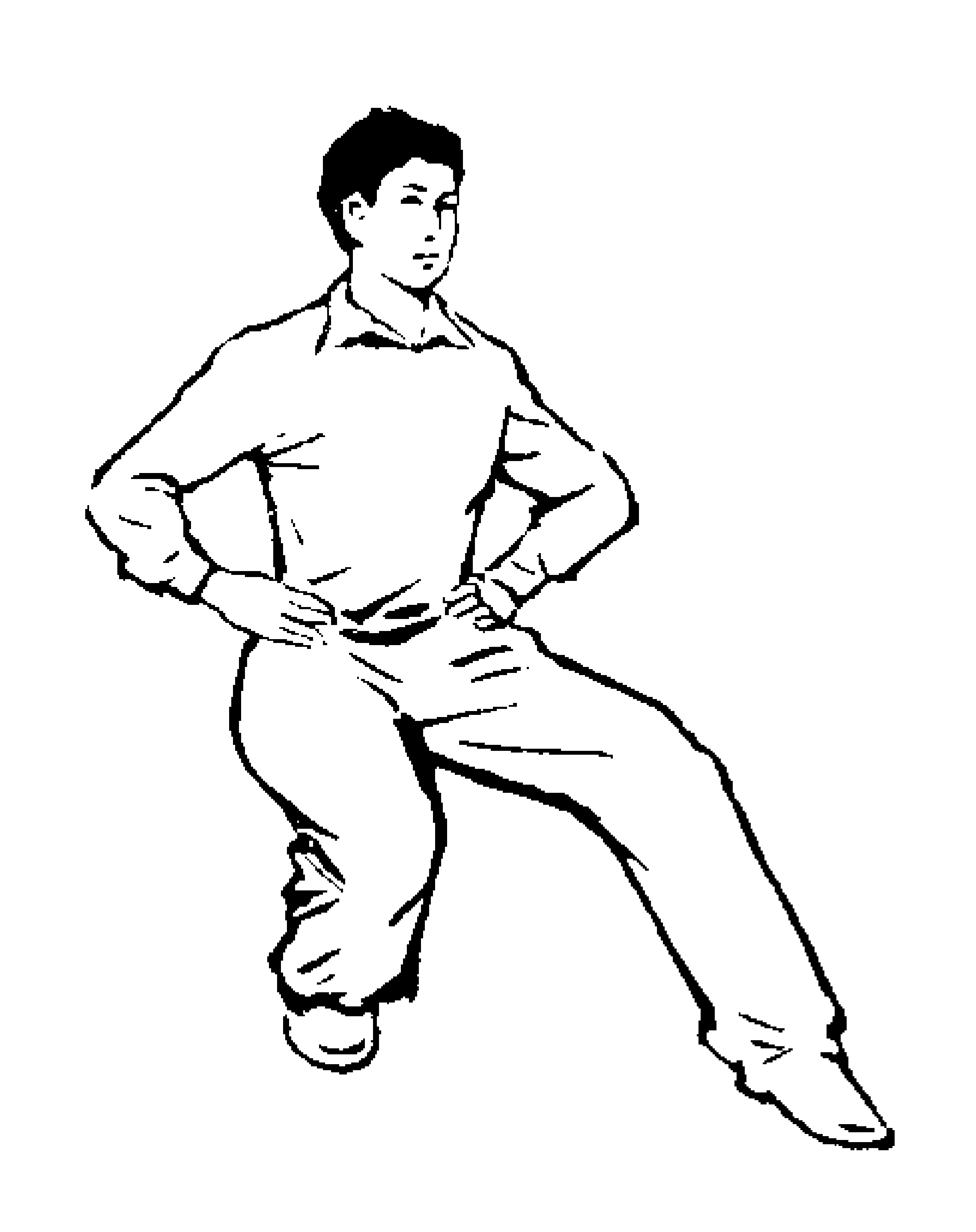


图19

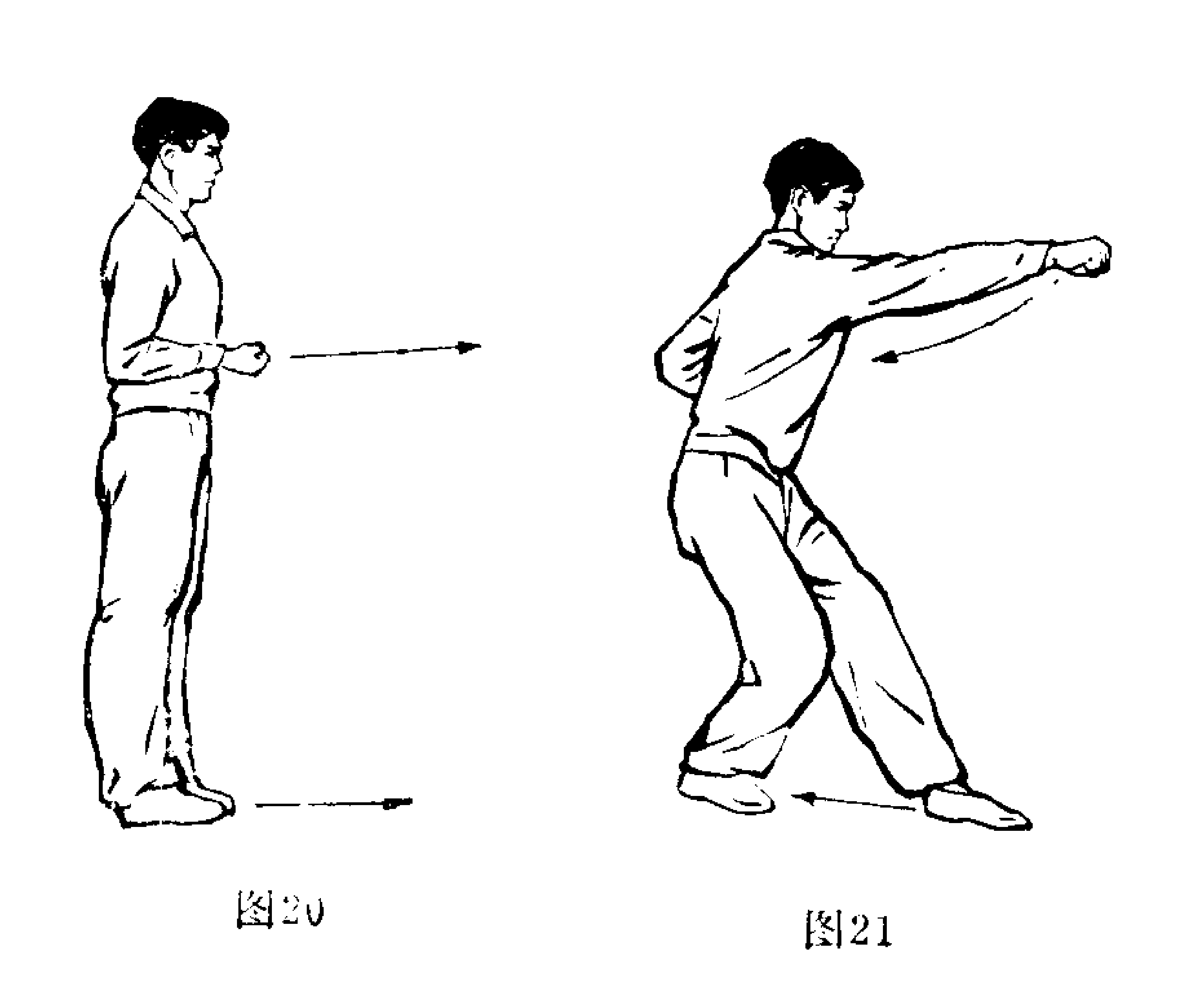


图20　　图21

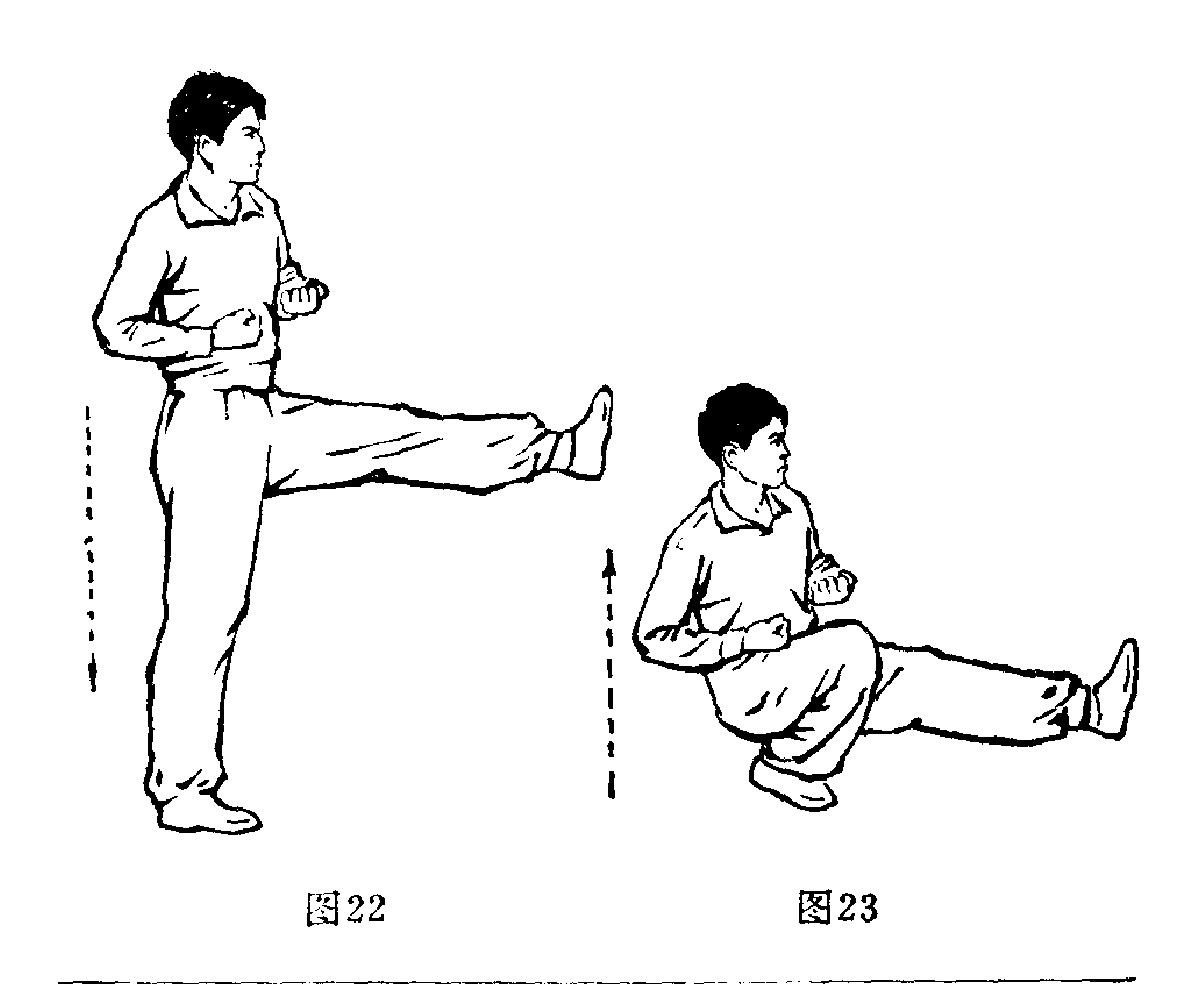


图22　　　　　　图23

②左脚、右拳收回成预备姿势。如此反复左右势交替练习。

辅助练习：单腿起蹲。

动作要领：①由并步抱拳站立开始，左腿伸直抬起（图22）；②右腿屈膝全蹲（图23），然后右腿伸直。如此反复单腿起蹲，以发展下肢力量。练习时，左右势可交换练习。共做三组，每组10～15次。

第三节　腿功练习

腿功，主要是指腿部基本功的练习。通过腿功

练习可以提高腿部的柔韧性，以及腿部各关节的灵活性和扩大髋关节的活动范围，为散手格斗中腿法的应用打好基础。

（一）压　腿

主要是拉长腿部的肌肉和韧带。压腿的方法一般有正压和侧压两种。

1、正压腿：身体正对肋木或其它物体，并步站立，左腿抬起，脚跟放在肋木上，脚尖勾起，两手扶按膝关节上，上体前屈，并向前、向下反复作压振动作（图24）。

动作要求：①支撑腿尽量伸直，脚尖朝前；②两腿交换练习；③逐渐加大振幅。

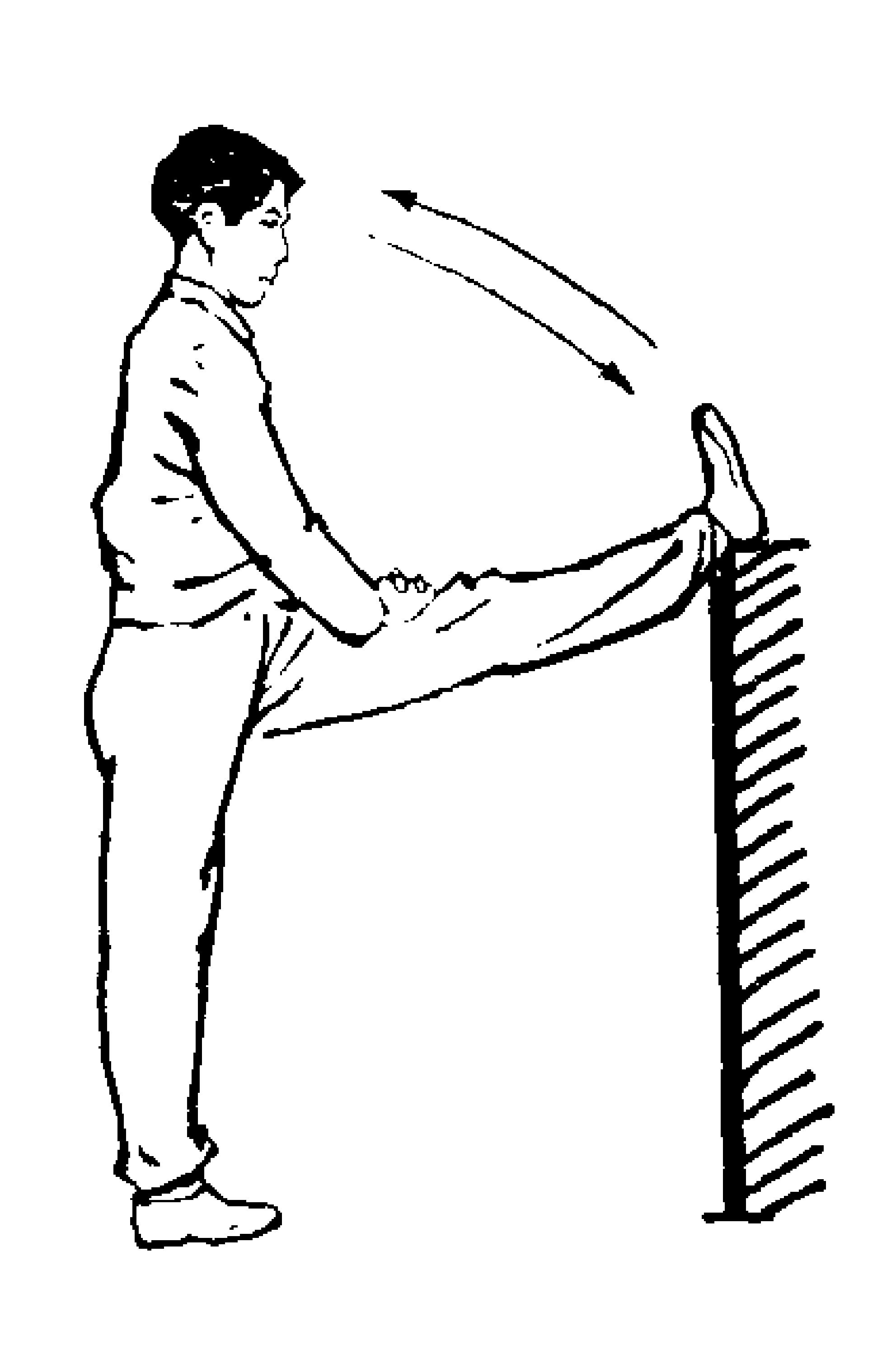


图24

2、侧压腿：身体侧对肋木或其它物体，并步站立，左腿抬起，脚跟放在肋木上，脚尖勾起，右臂屈肘上举，左手屈肘于右腋下，上体向左侧反复作压振动作（图25）。

动作要求：同正压腿。

（二）踢 腿

踢腿的方法有正踢、外摆、里合等。

1、正踢腿

预备姿势：两腿并步站立，两手经胸前划弧分掌侧立，两臂侧平举。目视正前方（图26）。

动作要领：左脚向前上半步，右腿脚尖勾起向前额处猛踢。两眼平视（图27）。练习时，左右腿

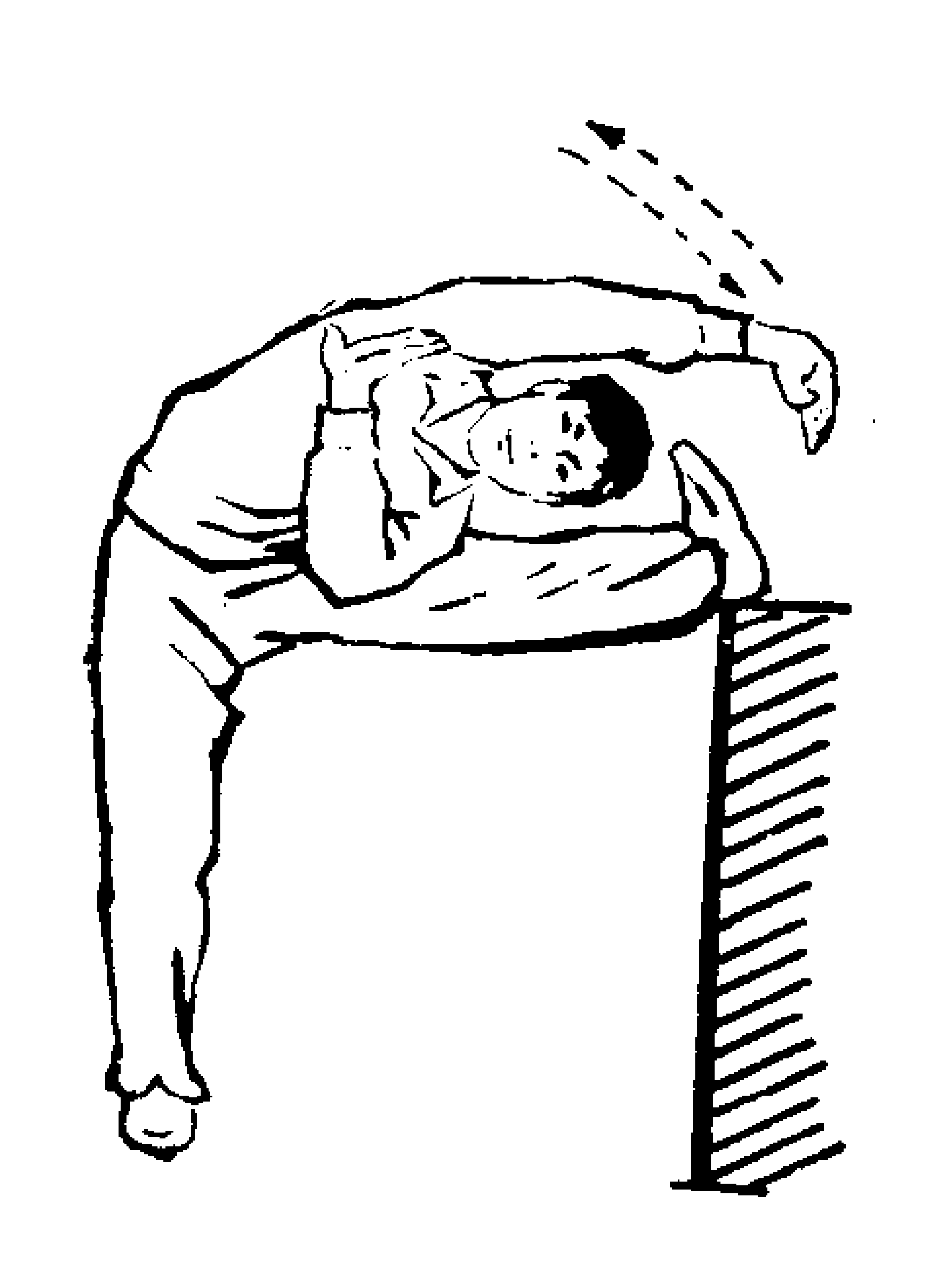


图25

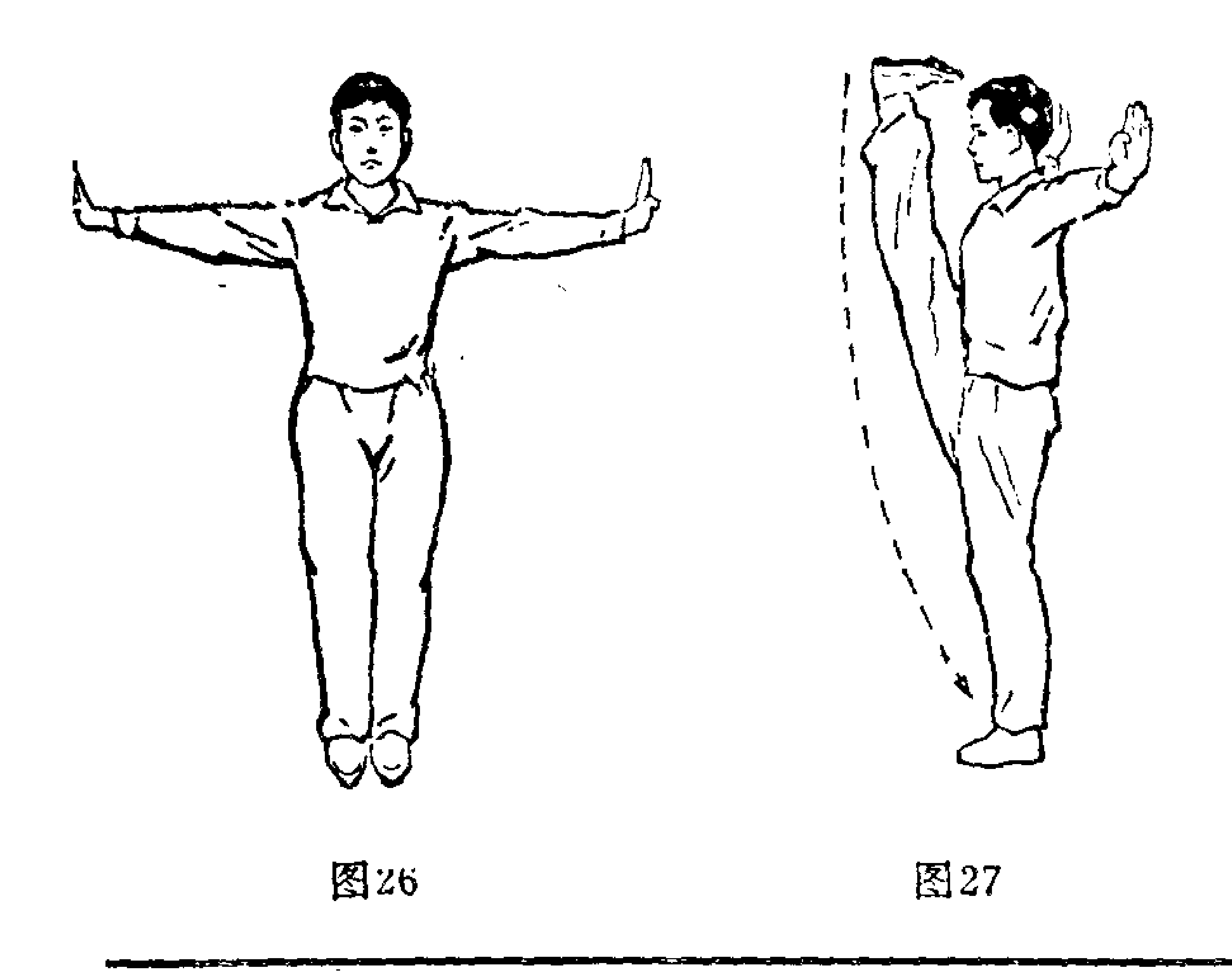


图26　　　　图27

交替向前进行。

动作要求：①挺胸、直腰，支撑腿挺膝伸直；②由低逐渐踢高。

2、外摆腿

预备姿势：与正踢腿相同（图，参看图26）。

动作要领：①右脚向前上半步，左脚尖勾起，向右侧（异侧）踢起（图28）；②经面前向左侧（同侧）上方摆动，直腿下落在右脚旁。两眼向前平视（图29）。练习时，左右腿交替向前进行。

动作要求：①挺胸、塌腰、松胯；②外摆幅度要大；③由低逐渐增高；④支撑腿挺膝伸直，脚跟不准抬起。

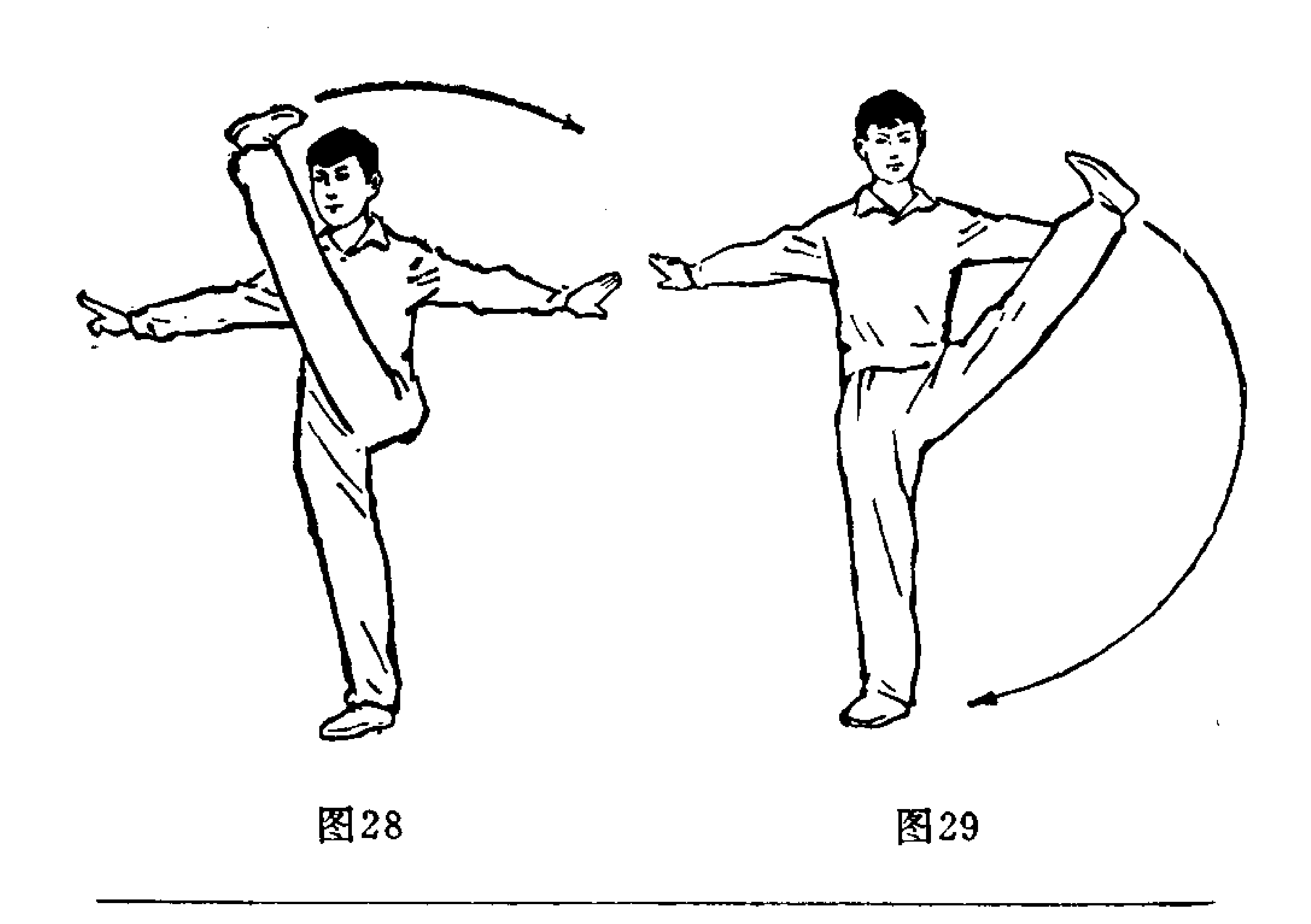


图28　　图29

3、里合腿

预备姿势：与正踢腿相同（图，参看图26）。

动作要领：①右脚向前上半步，左脚脚尖勾起里扣并向左上方踢起（图30）；②经面前向右侧上方直腿摆动，落于右脚外侧；右手掌可在右侧上方迎击左脚掌（击响），也可不做击响动作。两眼平视（图31）。练习时，左右腿交替向前进行。

动作要求：①挺胸、直腰、松胯；②里合幅度要大；③由低逐渐增高；④支撑腿挺膝伸直，脚跟不准抬起。

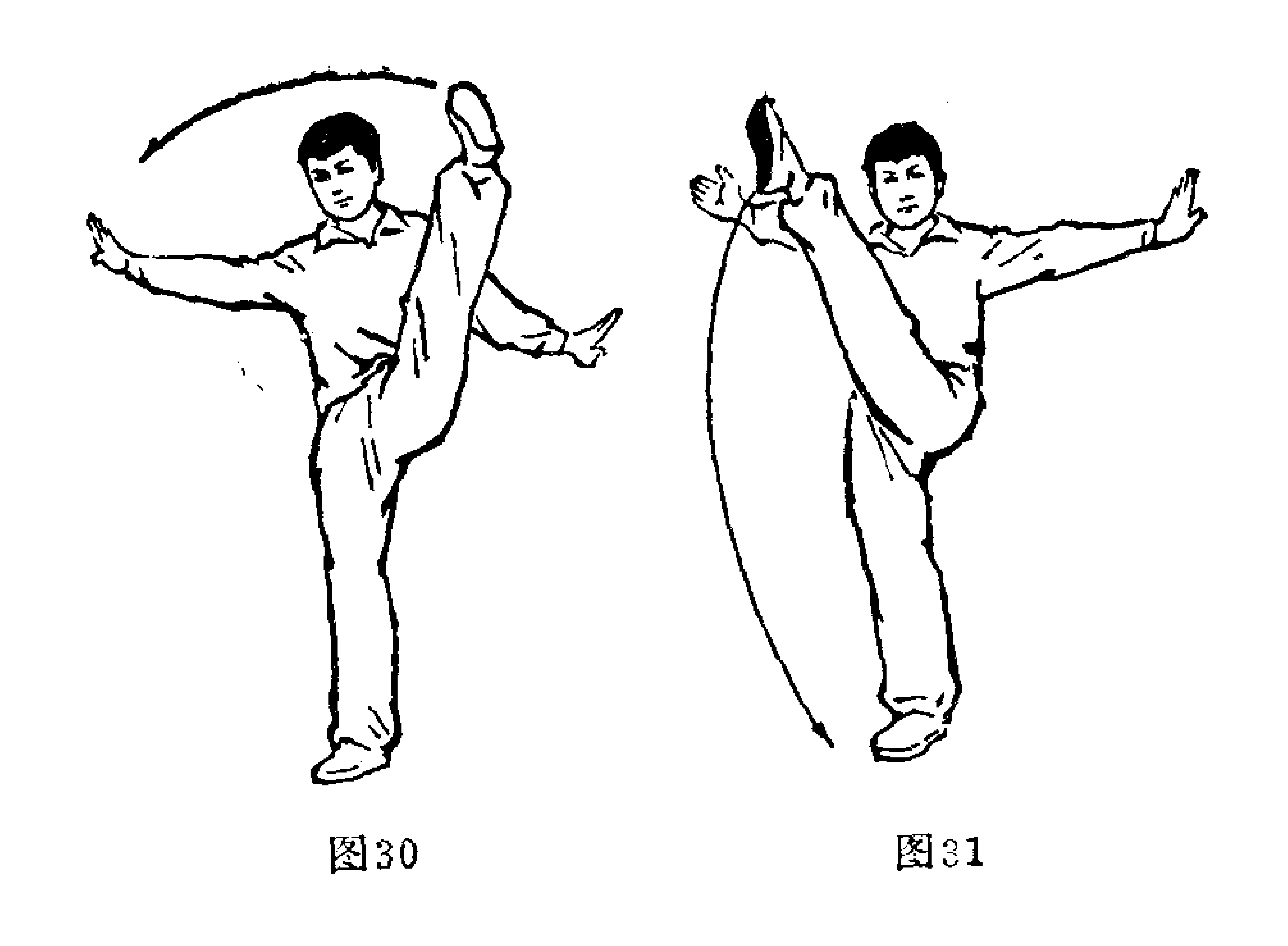


图30　　　　图31

第四节　肩功练习

肩功练习，可以增强肩部肌肉，拉长肩部韧带，并扩大肩关节的活动范围。

（一）单臂绕环

预备姿势：立正姿势。

动作要领：左脚向前进一步成左弓步；右臂伸直由下向前、向上、向后连续作绕环动作，同时左掌扶按在左膝上，掌心朝下。目视前方（图32）。练习时，左右臂可交换练习。

动作要求：①以肩关节为轴；②肩放松、臂伸



图32

直；③绕环时，上贴耳、下挂腿成立圆划弧；④由慢逐渐加快绕环速度。

（二）左右甩臂

预备姿势：立正姿势。

动作要领：①左脚向左迈出一步（约本人脚长的三倍），两手向上平举，掌心朝下（图33）；②上动不停，右掌从右向上、向左、向下直臂划弧劈掌；左掌从左向下、向后划弧，在右掌向下劈掌时，左掌随即由后向上附于右肩处。两腿自然下蹲（图34）；③上动不停，右掌从左向上、向右、向下、向后划弧；左掌从下向上、向右、向下直臂划弧劈掌；在左掌向下劈掌时，右掌随即由后向上附

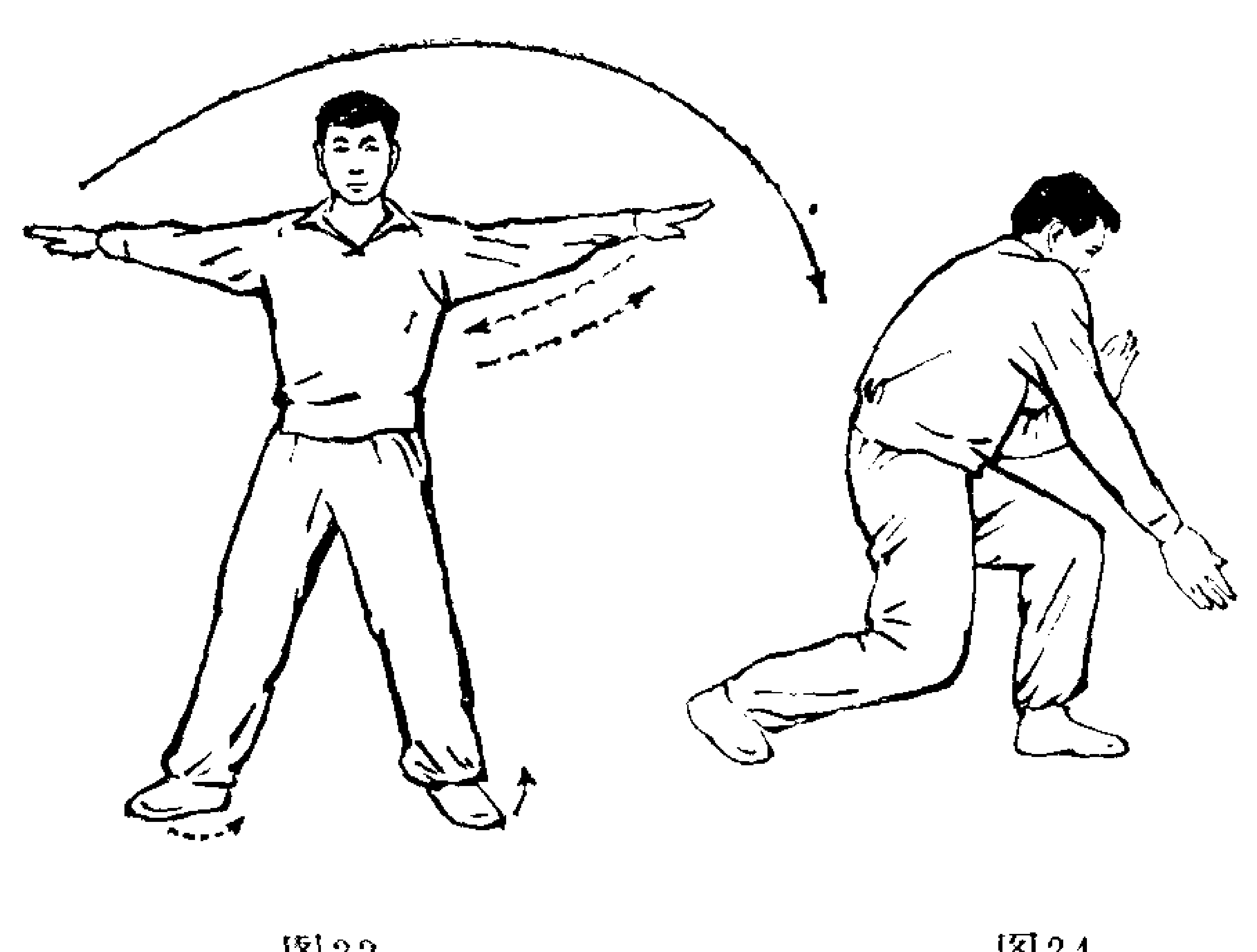


图33　　　　图34

于左肩处。两腿自然下蹲。图与左势(图33)相同；惟方向、动作相反。

动作要求：①两臂划弧呈立圆；②两臂左右交替甩臂；③速度由慢逐渐加快。

第五节　臂功练习

臂功是指小臂的基本功练习，通过臂功可以增强肌肉、骨骼的硬度和力量，以提高格斗技能。

碰臂练习

预备姿势：甲乙二人面对并步站立，之间距离约两步。目视对方（图35）。

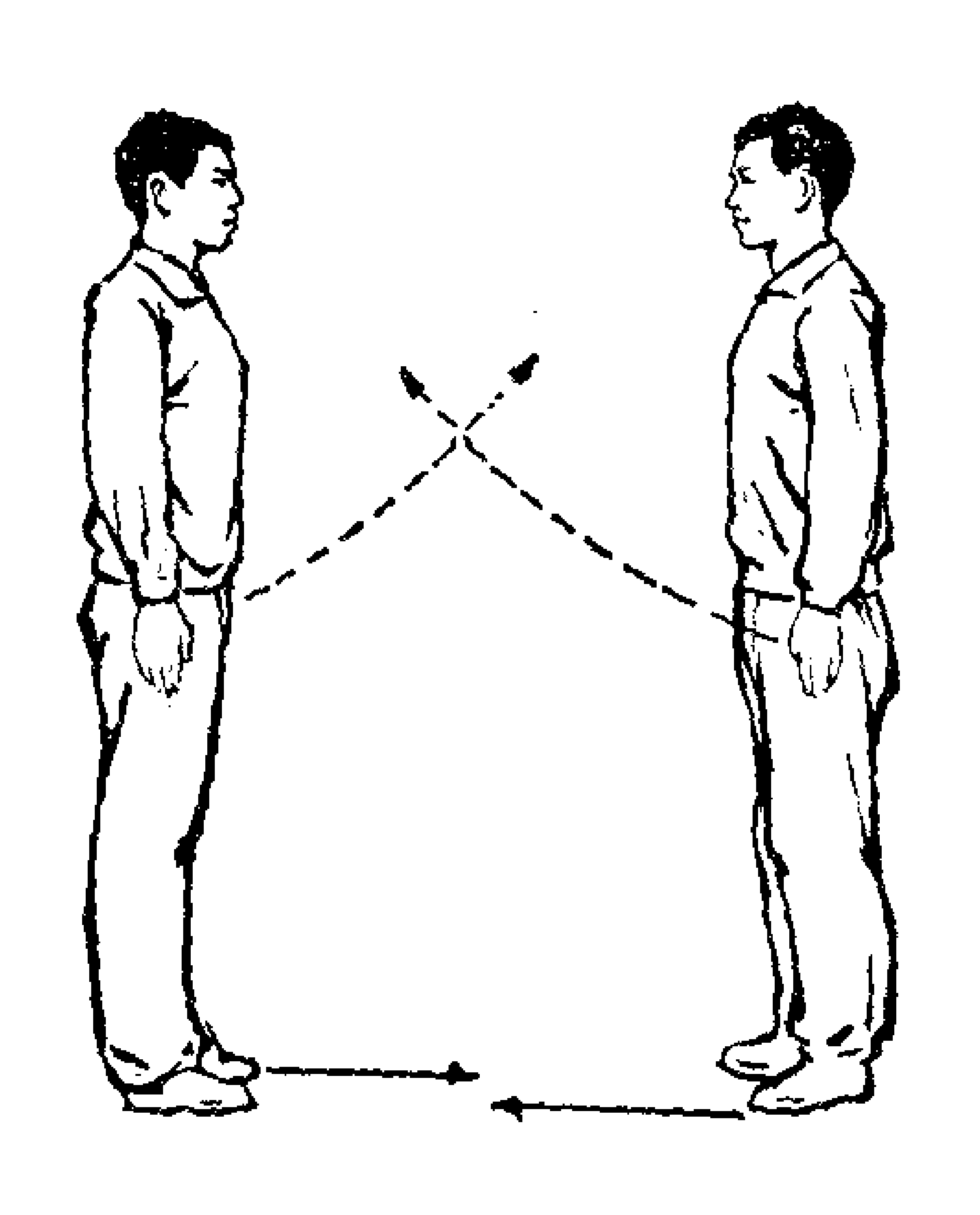
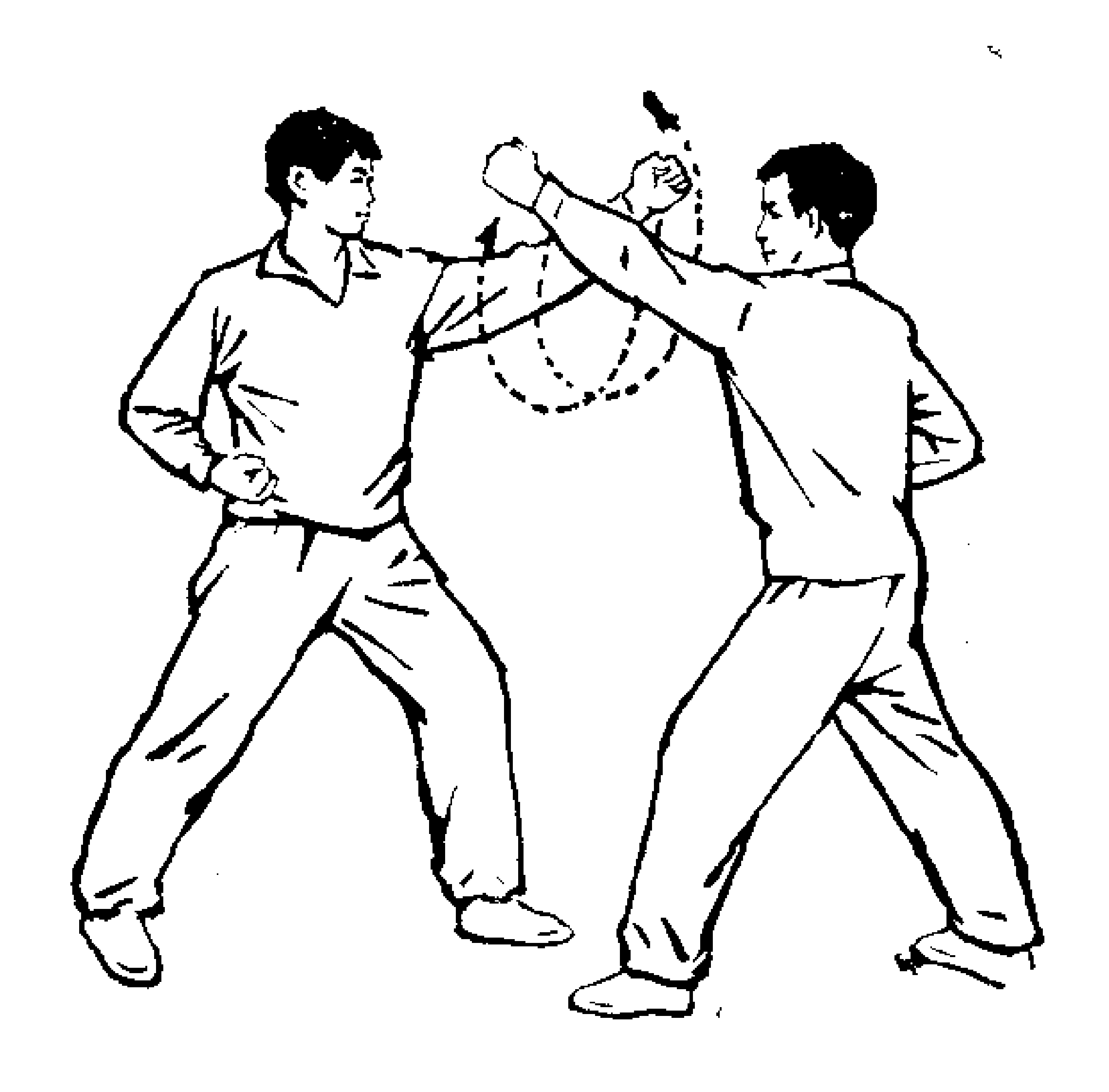


图35

动作要领：①甲乙二人左脚同时向前进一步，左腿均屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步；左掌握拳由下向前、向左侧以左小臂内侧在胸前相互碰击（图36）；②然后再以左小臂外侧相互碰击（图37）。如此反复左右臂交替进行练习。如：甲进右步，乙退左步；再以右小臂碰击，方法与碰左臂相同。

动作要求：①碰臂时，小臂伸直；②碰击力量由轻逐渐加重。



36

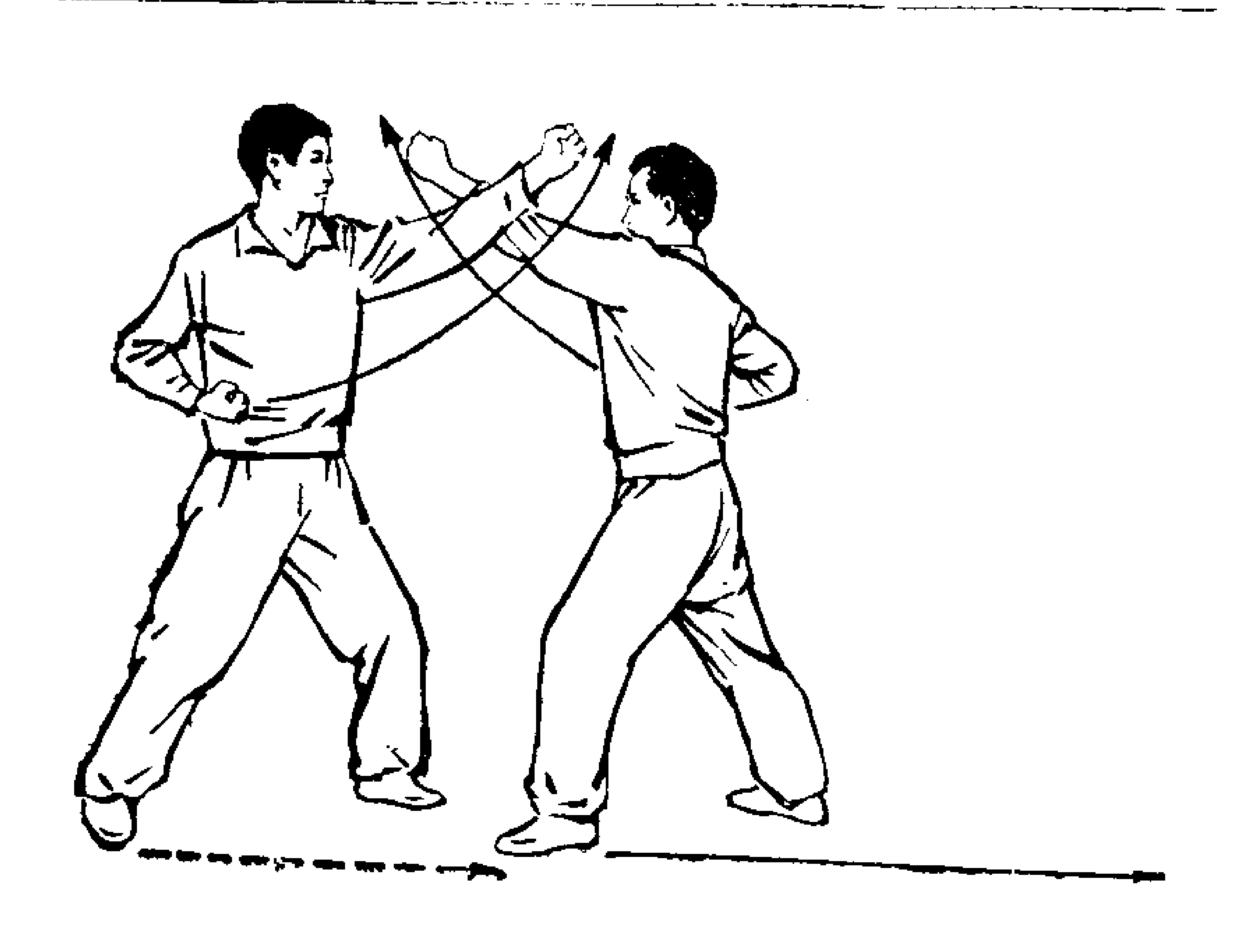


图37

第六节　腰功练习

腰功练习，可以增强腰部、髋关节的柔韧性和灵活性。拳语讲："练拳不练腰，终究艺不高。"所以，腰功是提高武术散手身法技巧的有效方法。其方法有：前俯、旋腰等。

（一）前俯腰

预备姿势：立正姿势。

动作要领：两手五指交叉相握，然后直臂上举，掌心朝上；同时，上体前倾，两掌直臂下落贴地（图38）。

动作要求：两腿挺膝伸直。

练习方法：①以手掌触地，反复振压；②以小

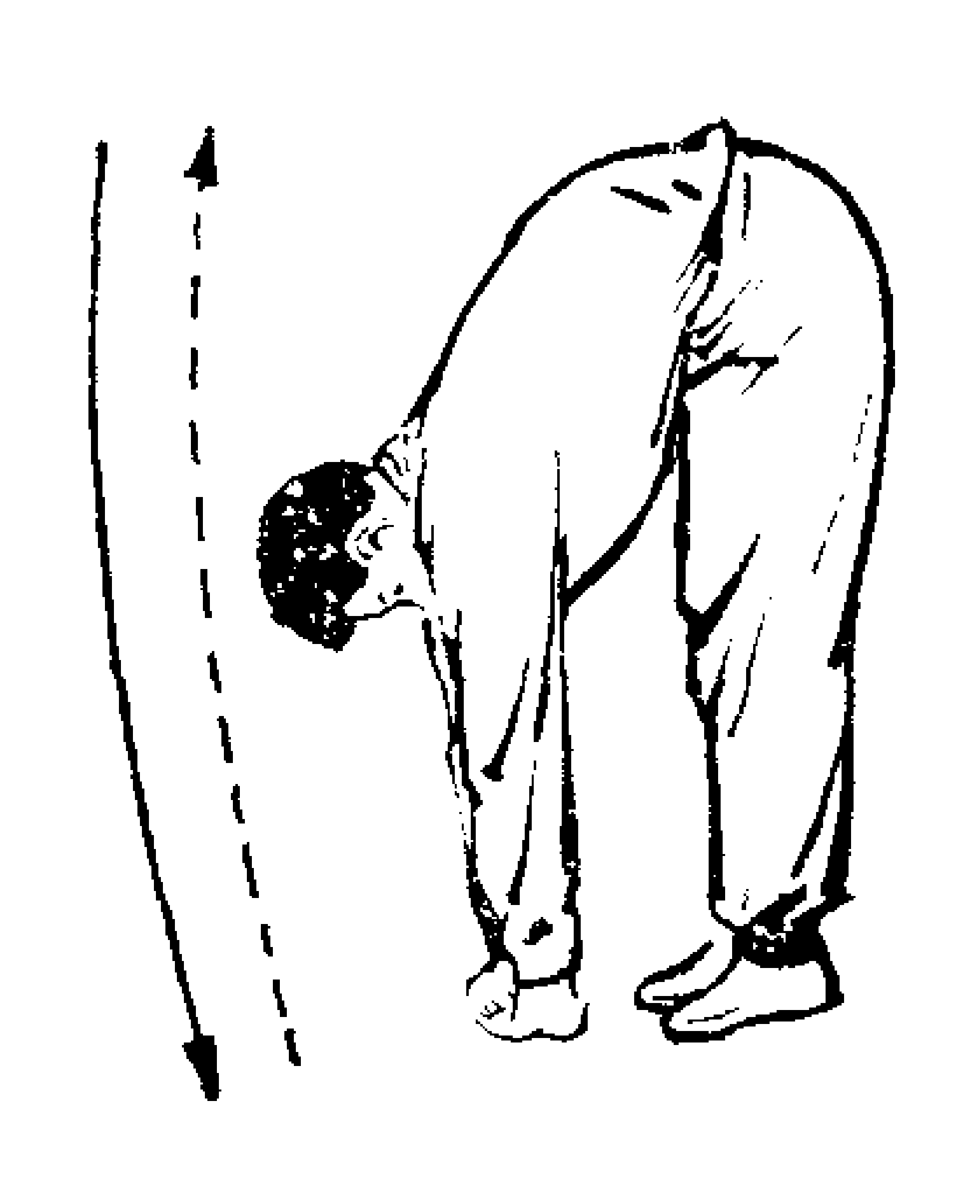


图38

臂尽量着地，反复振压；③两手抱住脚跟持续时间；④可与各种踢腿动作穿插练习。

（二）旋　腰

预备姿势：两脚左右开立（约本人脚长三倍），两臂自然下垂于体侧。

动作要领：①上体前俯，两臂随之向前下方伸出（图39）；②两脚不动，两臂由前下方向左方绕环（图40）；③上动不停，两臂继续向后绕环（图41）；④接上动，两臂向右继续绕环（图42）。如此反复旋腰。

动作要求：①两脚始终站稳；②绕环幅度要以腰为轴。③速度由慢到快；④可左右势交换进行。

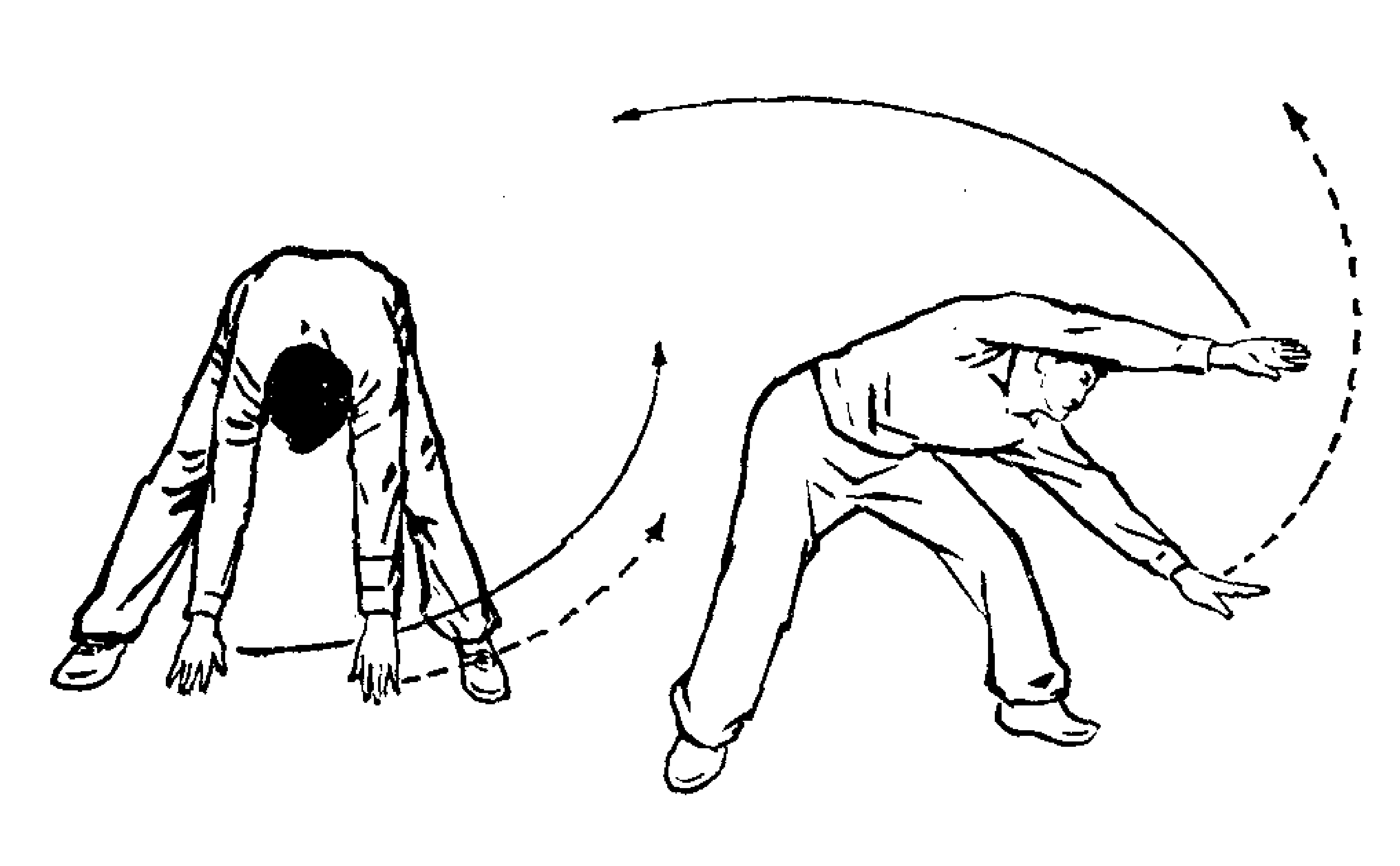


图39　　图40

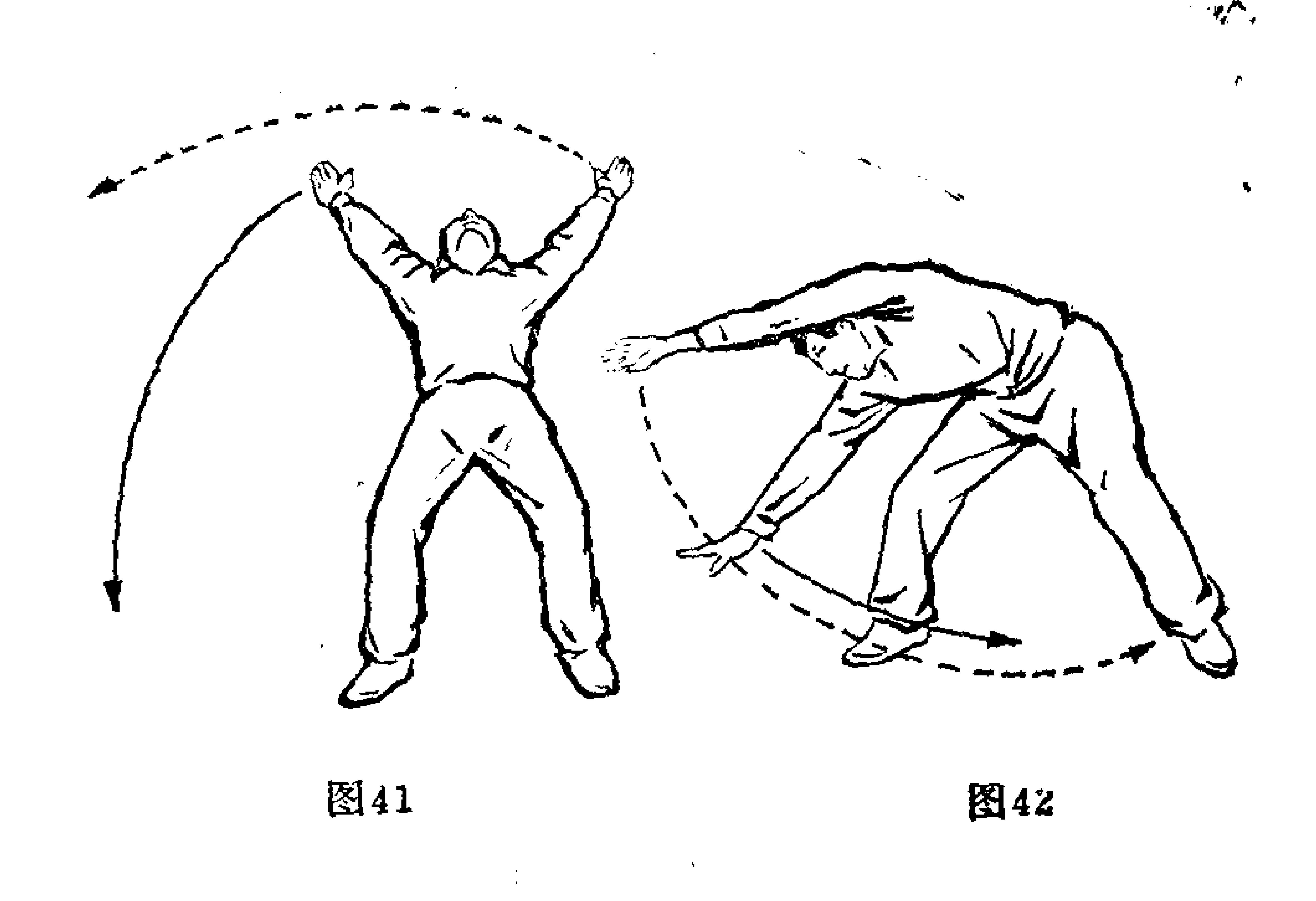


图41　　　　图42

第七节　跳跃练习

跳跃动作的练习，对于增强腿部力量、提高弹性能力具有很好的作用，并能发展身体的灵巧和协调。

腾空飞脚

预备姿势：立正姿势。

动作要领：①右脚向前上一步，右手向后，左手向前上方摆动（图43）；②上动不停，左腿向前、向上摆踢，右脚蹬地跃进，身体腾空，右手由后向前、向头上摆起，左手掌迎击右手背(图44)；

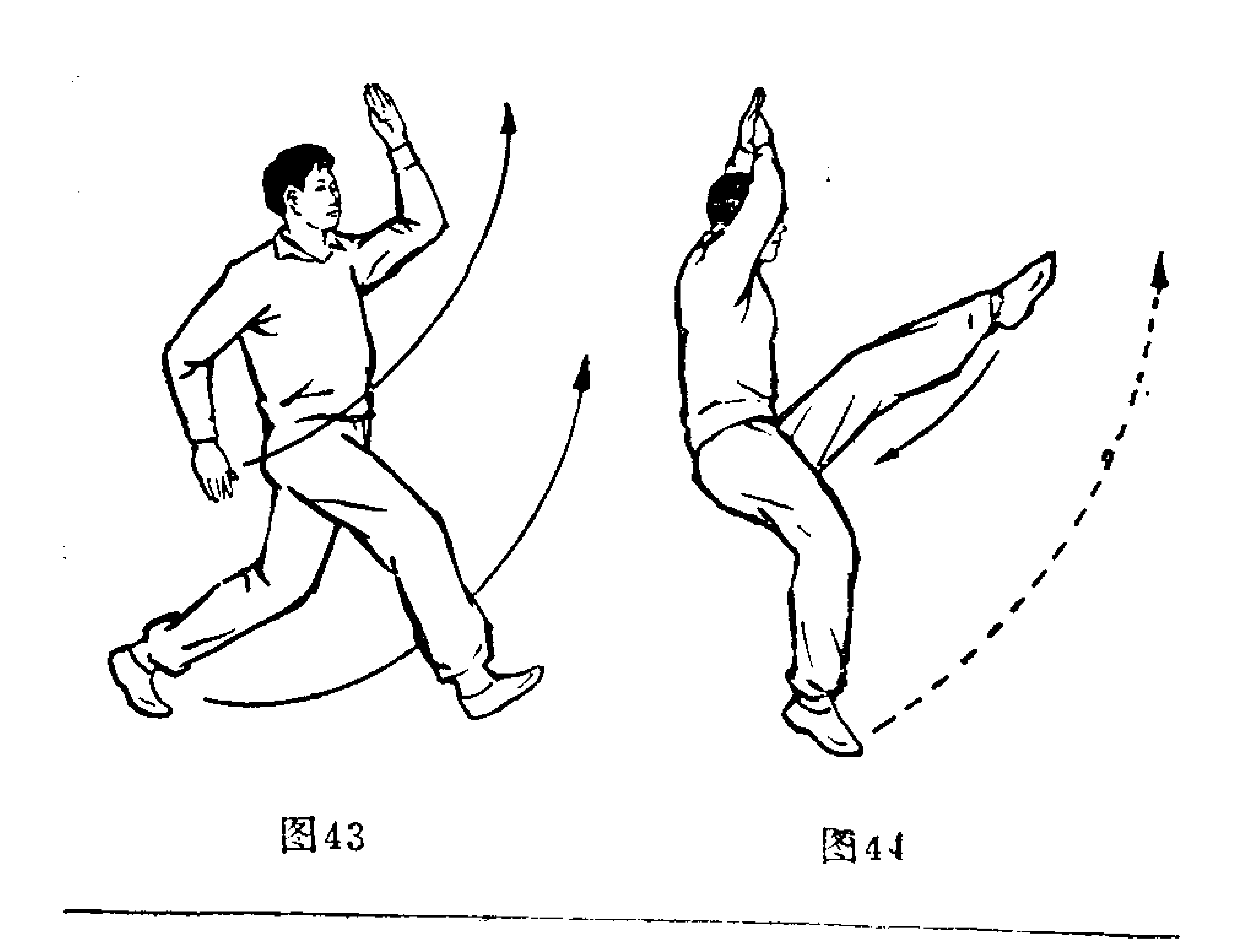


图43　　　　　　　　图44

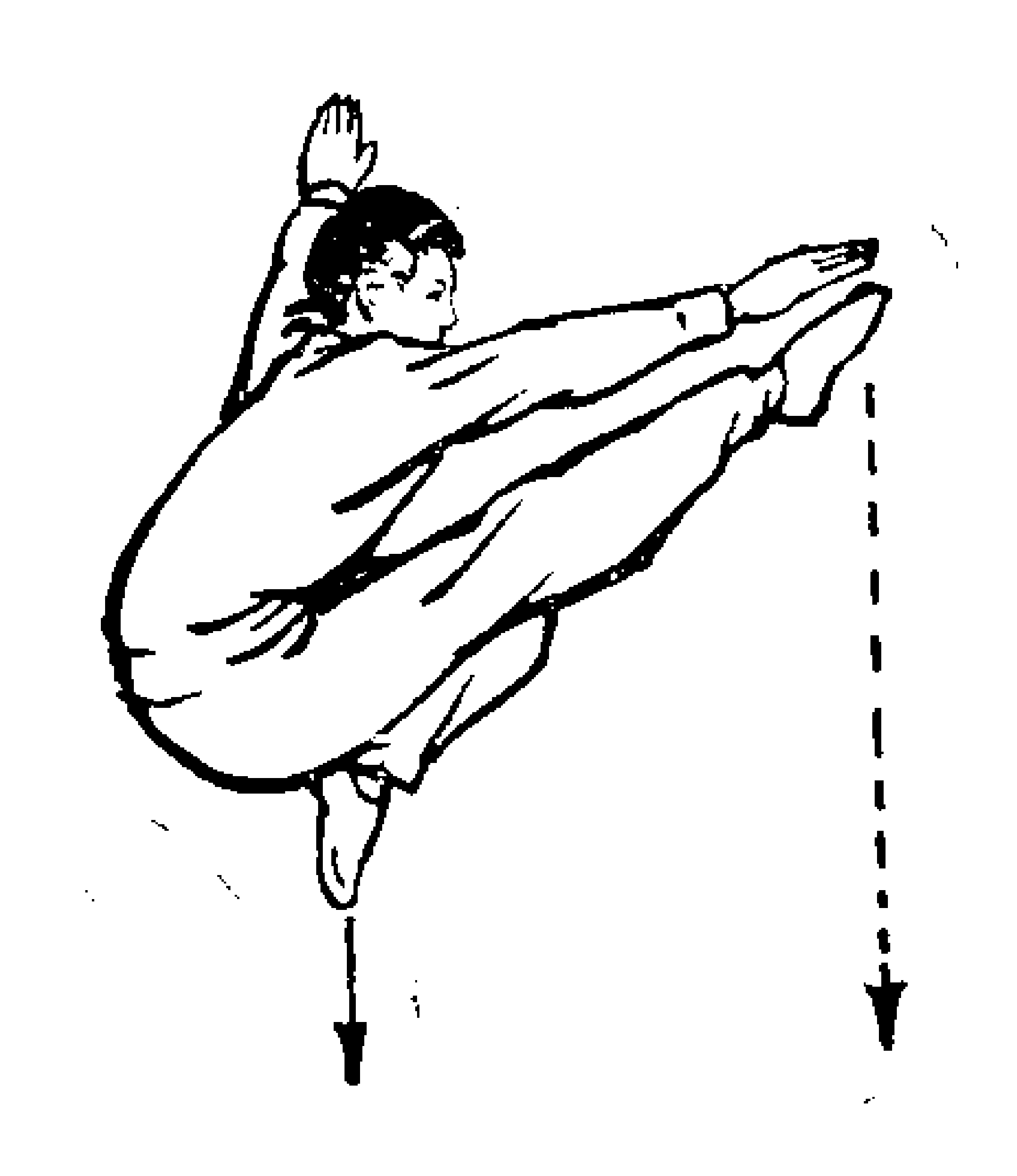


图45

③上动不停，在空中，右腿向前上方弹踢，脚面绷直，右手迎击右脚面；同时左腿屈膝，左脚收控于右腿侧，脚面绷直，脚尖向下；左手在击响的同时，摆至左侧方，上体微向前倾。两眼平视前方（图45）。

动作要求：①三个分解动作必须连贯进行；②在空中，上体正直，微向前倾，不要坐臀。

练习方法：①在原地或在行进间进行拍脚的练习；②行进间的起跳练习；③原地飞脚练习。

第八节　倒功练习

倒功练习，对于改善身体内脏的承受能力，起着良好的作用。同时还可以培养灵巧、勇敢和发展力量。

倒功一般有：前倒、后倒、蹬足起、侧倒和抢背等几种形式。

（一）前倒

预备姿势：立正姿势。

动作要领：两腿挺膝伸直，上体自然前倒，同时两臂屈肘，置于胸前，以两掌及小臂着地，掌心朝下（图46）。

动作要求：①抬头收腹，臀部不准凸起；②前倒时，两膝不准着地，以防受伤。

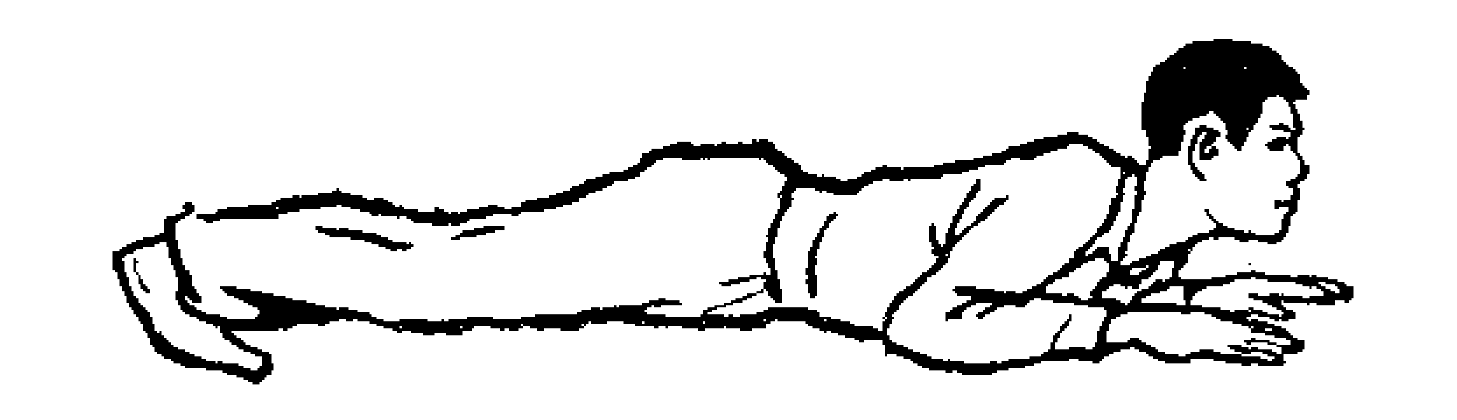


图46

（二）后　倒

预备姿势：立正姿势。

动作要领：左脚向左跨出一步，两腿屈膝下蹲，两臂后摆；上体猛向后仰，同时挺腹勾头，以掌、臂、肩及背部着地，右脚顺势抬起（图47）。

动作要求：①掌、臂、肩、背依次着地；②后倒要快，落地要轻。

（三）蹬足起（鲤鱼打挺）

预备姿势：在后倒的基础上。

动作要领：①左腿上摆与右腿靠拢，两手扶按两膝（图48）；②两腿下压打腿，同时挺腹、振摆而立起（图49）。

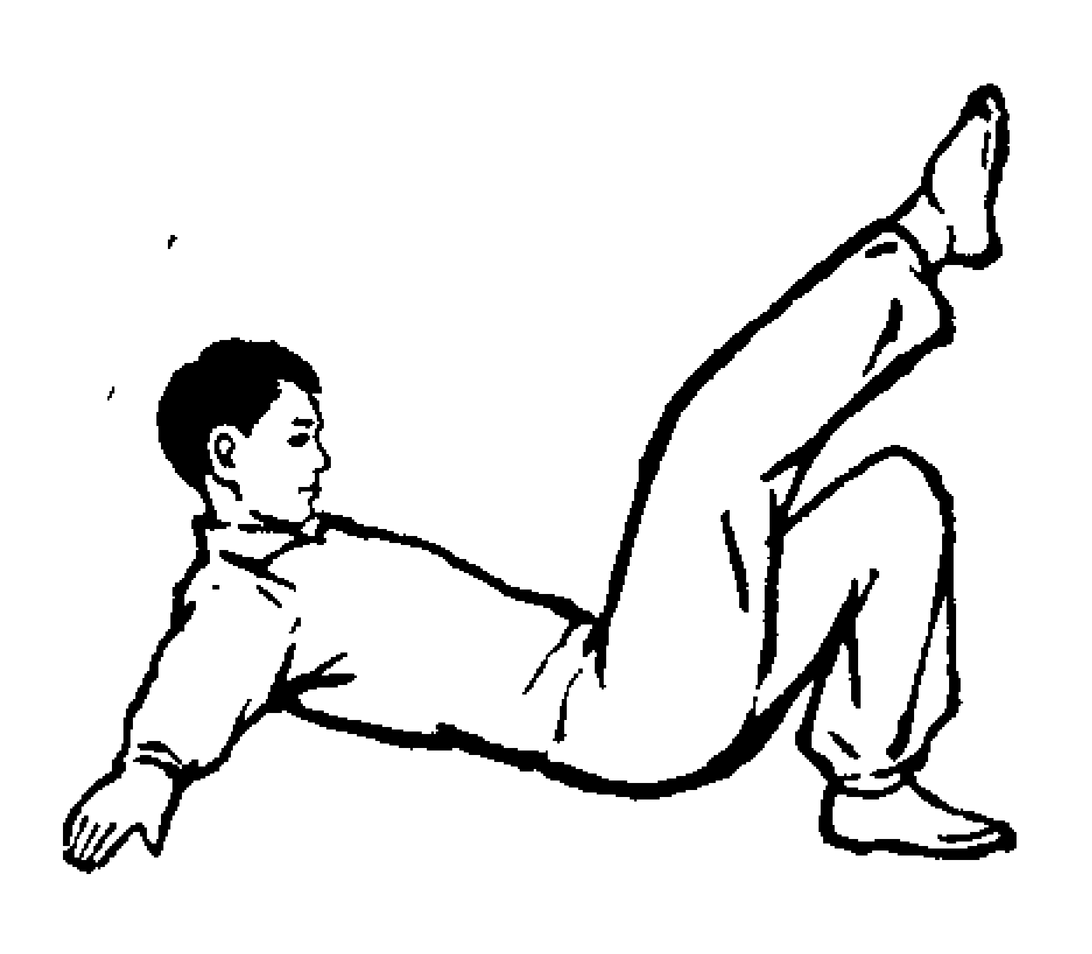


图47

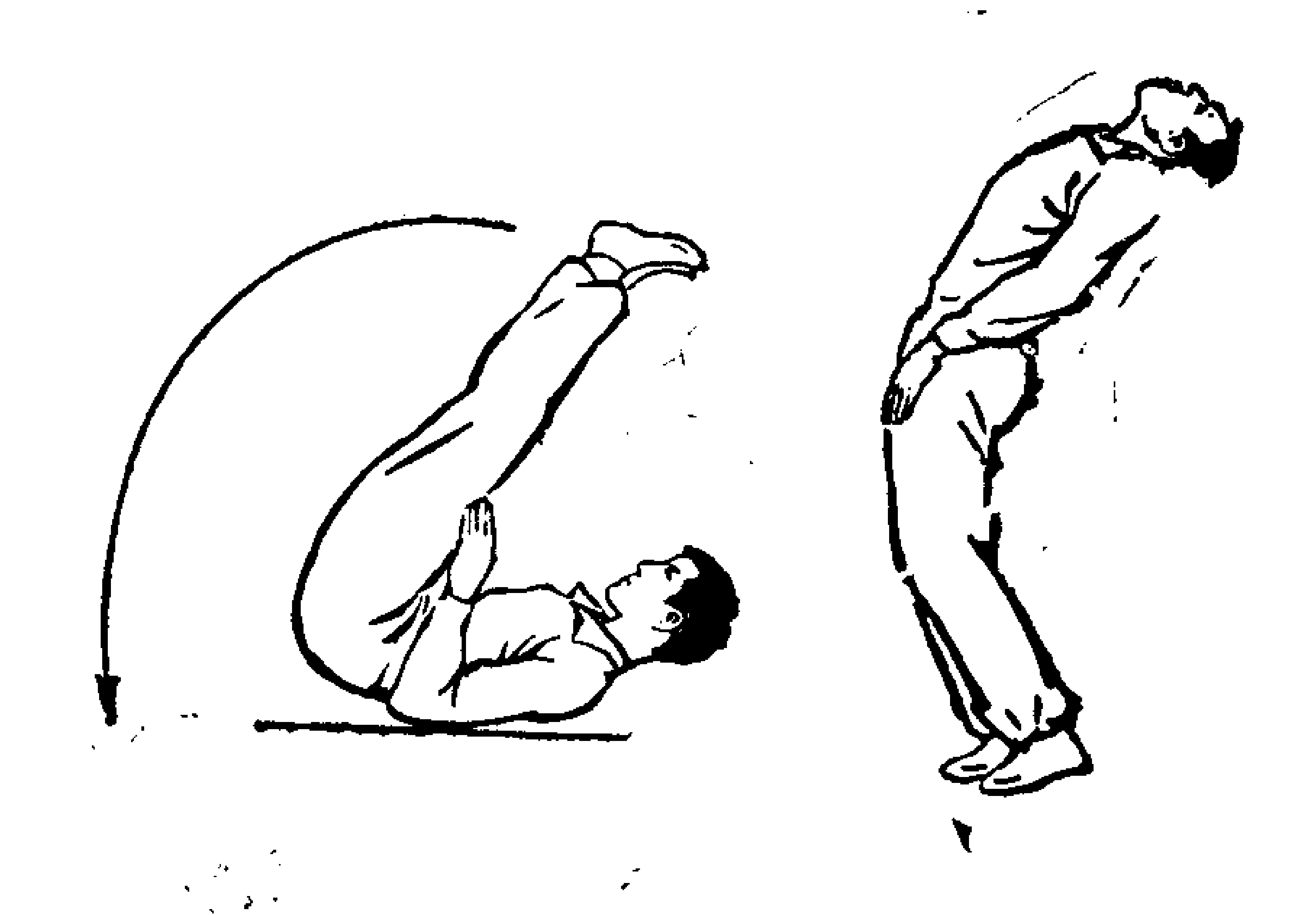


图48

图49

动作要求：①身体必须成半圆环形，两脚分开与肩同宽；②打腿、振摆要快速有力。

（四）侧　倒

预备姿势：立正姿势。

动作要领：左脚向左侧跨出一步，与肩同宽，两腿屈膝半蹲，两臂后摆；上体略前倾，然后两臂前摆，身体迅速向左后方转身，右脚猛向左摆，以右脚、左臂着地，右臂上架护头（图50）。

动作要求：腿下蹲、摆臂、左转身与倒地同时进行。

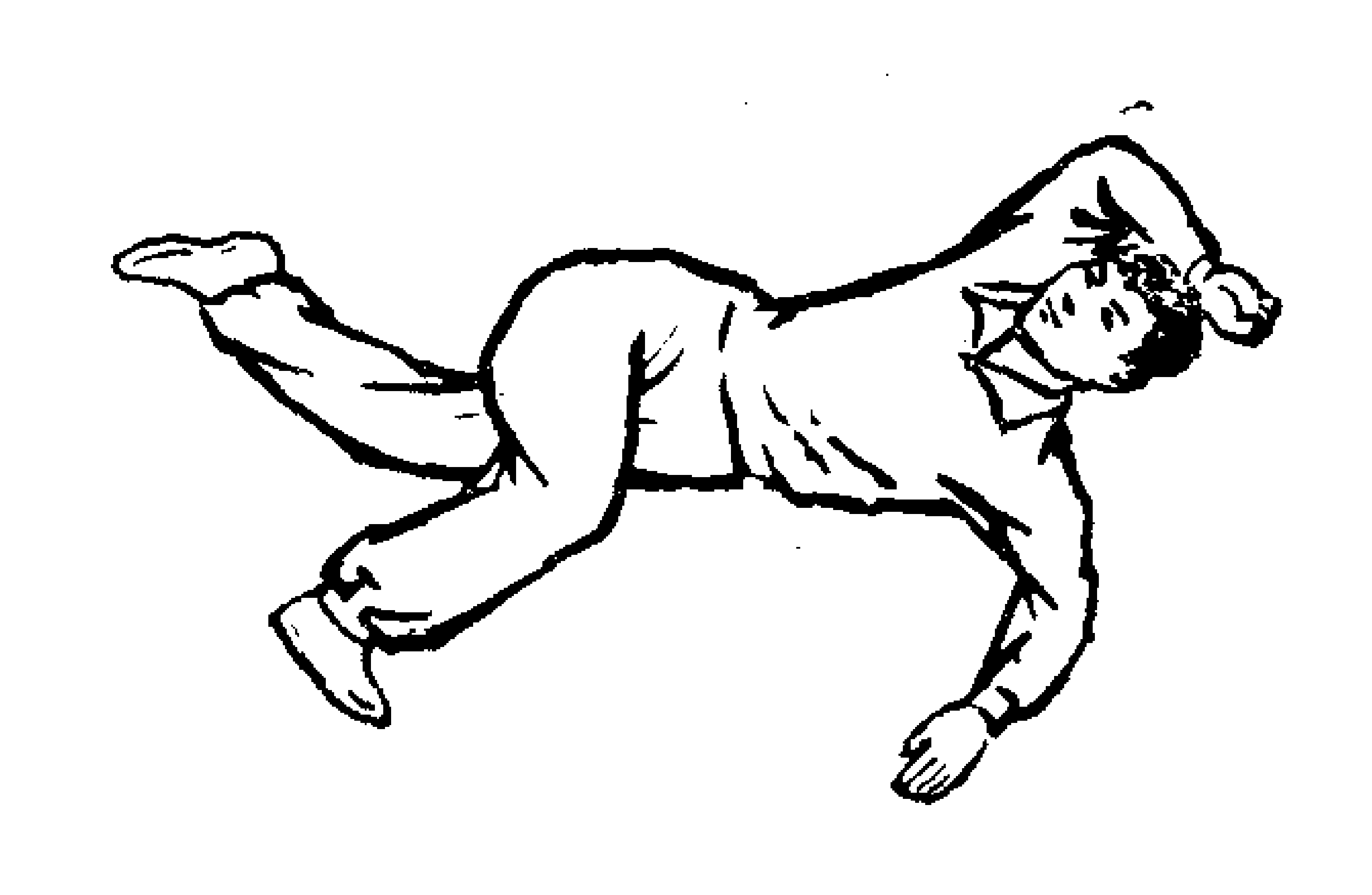


图50

（五）抢　背

预备姿势：立正姿势。

动作要领：①左脚提起，右脚蹬地跳起，身体腾空，在空中低头含胸（图51）；②以右肩先着地向前团身滚翻站立（图52）。

动作要求：①肩、背、腰、臀要依次着地；②滚翻要圆、速度要快；③立起要迅速。

练习方法：①做前滚翻练习，以体会低头、含胸、收腹、团身的要领；②原地做右手扶地的抢背练习。

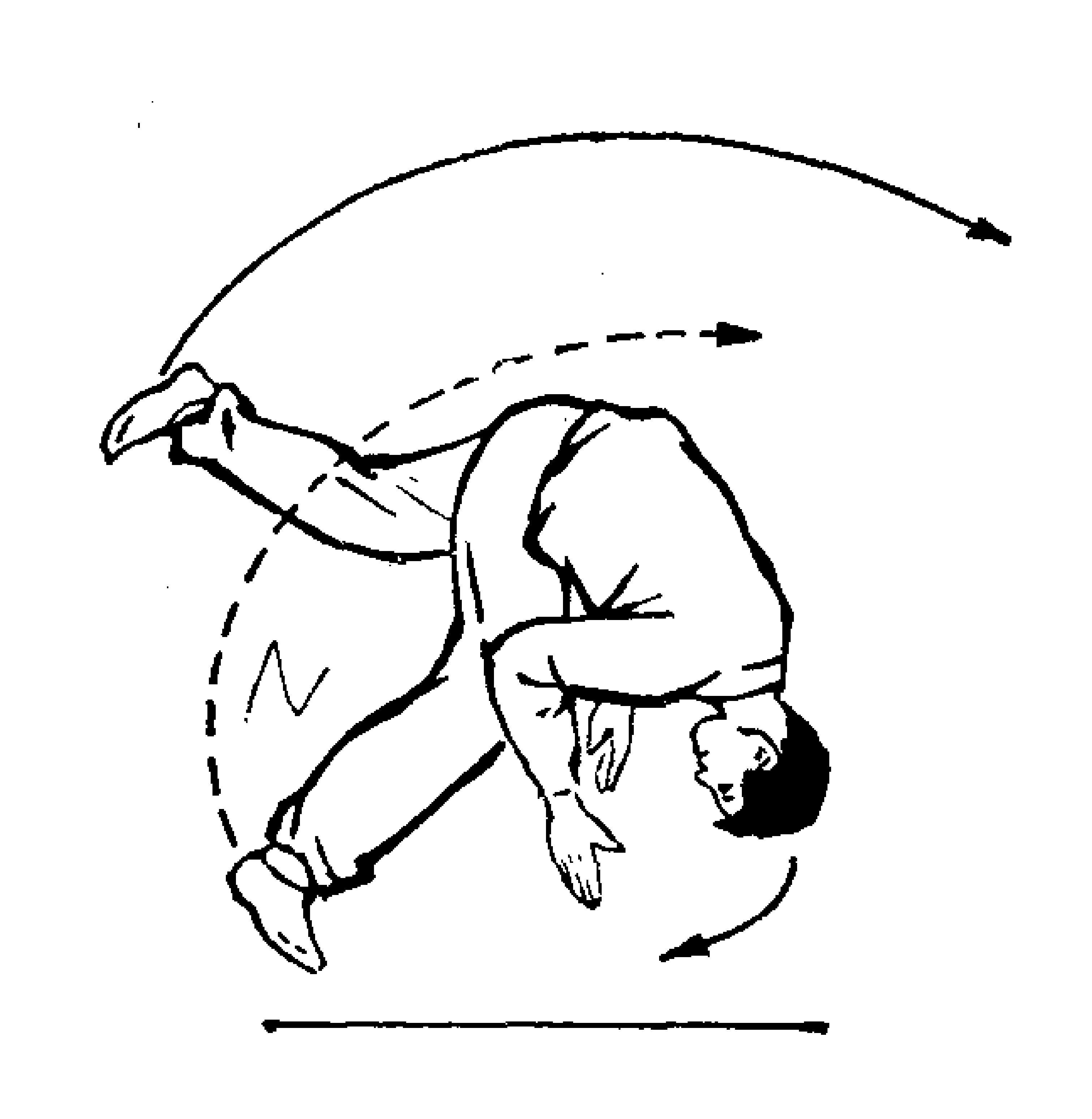


图51

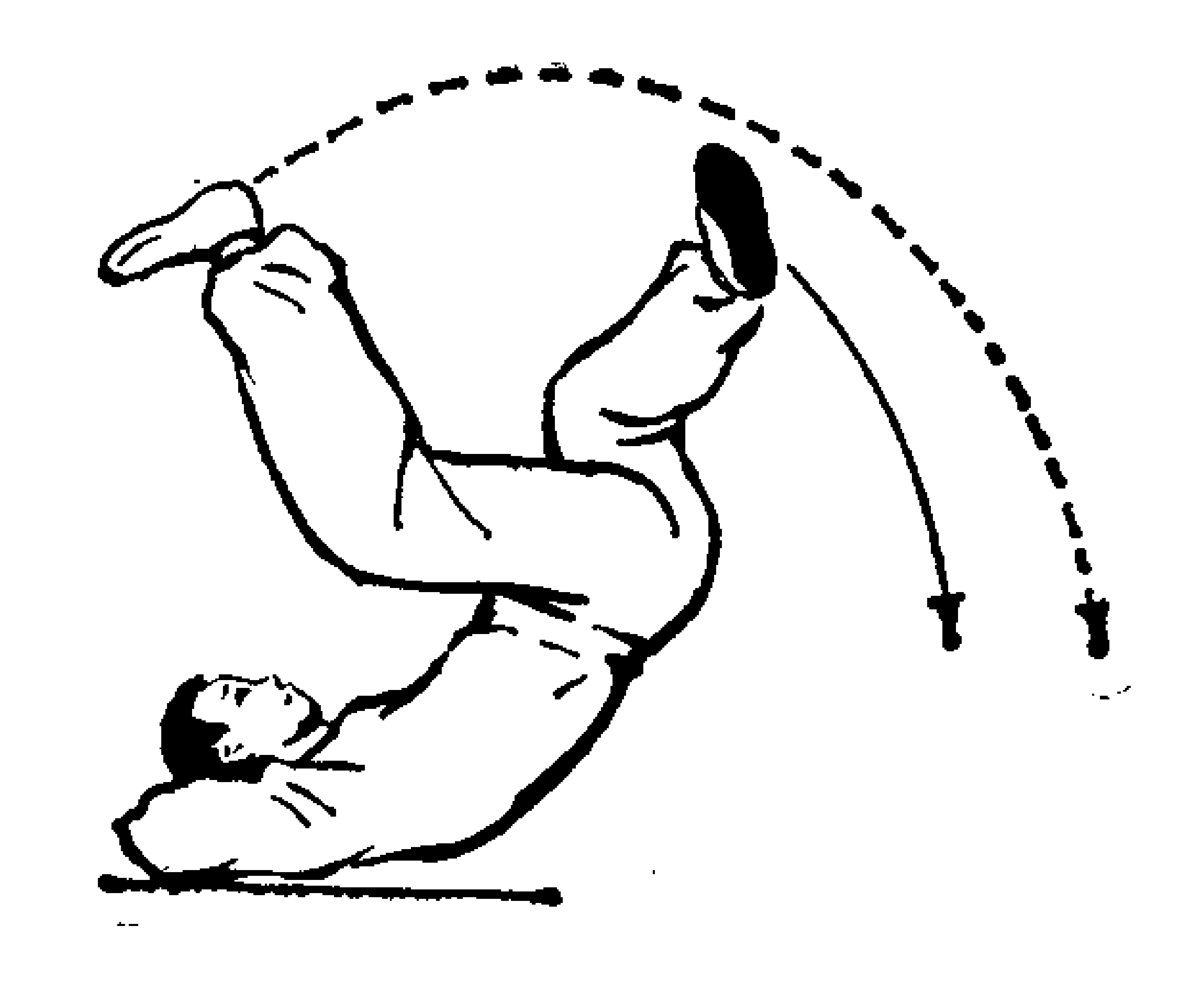


图52

第三章　散手进攻技术

进攻技术是力争快速、主动打击对手的有效方法。它主要由拳法、掌法、腿法等基本方法所组成。在实战中各种基本技术要相互配合运用，不能靠单独运用某一个进攻动作来制胜对手。

第一节　基本姿势和步法

一、基本姿势

基本姿势，是有利于进攻和防守的准备动作，在格斗中有着重要的实战意义。在技术上，正确的基本姿势为进步、闪步、退步、进攻、防守与反击提供了最大的灵活性。可以说：我们在单独练习和实战练习中；甚至在真正的格斗中都必须保持正确的基本姿势。

动作要领：两脚前后开立，比肩稍宽，两脚左右间隔约20至25公分，膝关节稍屈，两脚内扣，右脚跟离地，成斜立姿势。左脚在前为"左势"，反之称"右势"。左臂屈肘九十度握拳于胸前，拳面朝前上方，右臂屈肘九十度握拳上举于右颔前下方，拳心向左，拳面朝上，拳面与肩平，两肩放松。

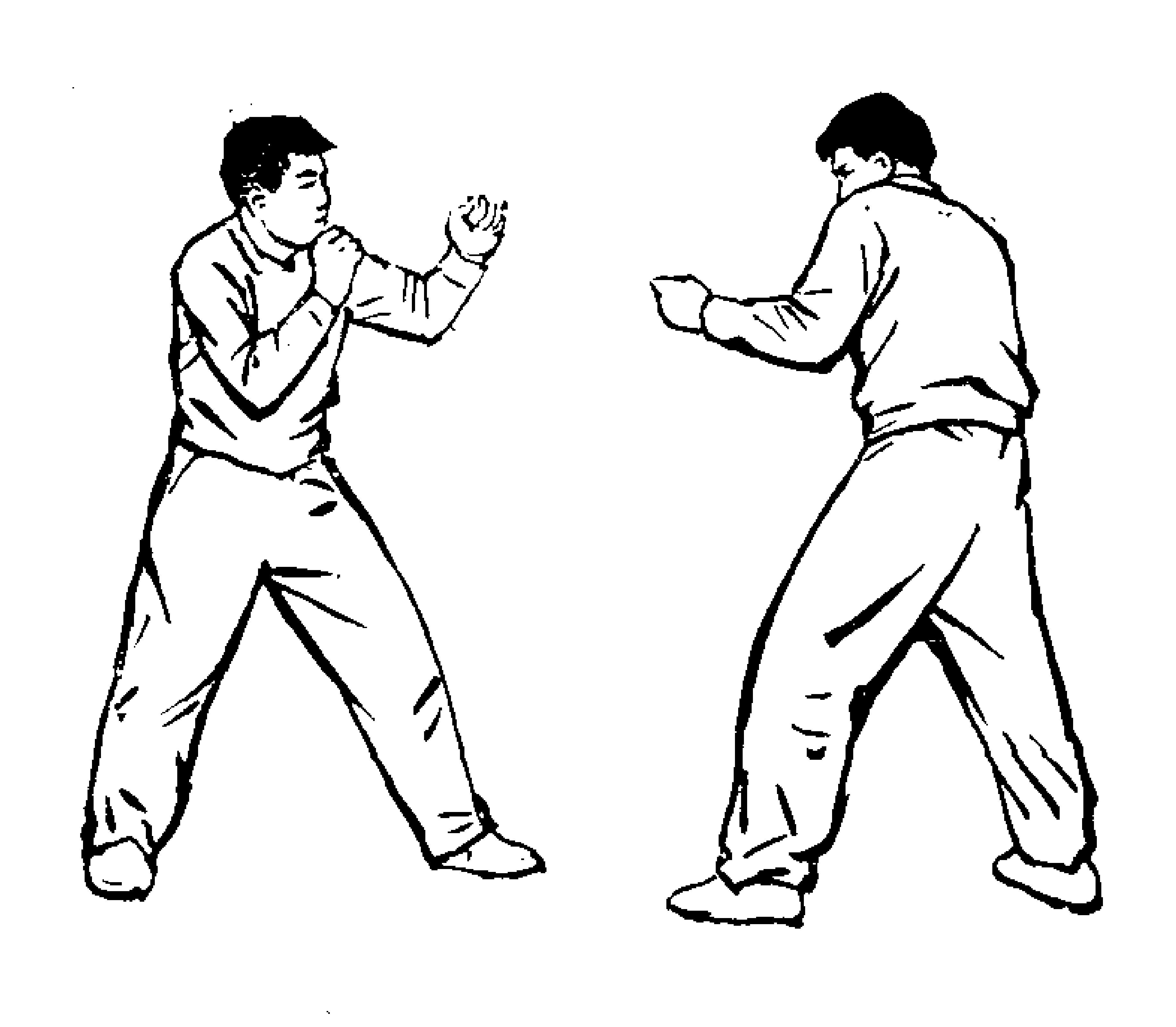


图 1

下颌内收，牙齿扣紧；同时含胸收腹，臀部略向内收（图 1）。

动作要求：①重心始终在两脚之间；②两脚距离不能太大或太小；③两拳不能握的太紧，各部位感到自然协调。

二、基本步法

基本步法：是指在实战中作为攻击和防守的常用步法。在对抗中，常用于调整自己与对手之间的攻击距离，以便在实战中占据有利位置。故步法有“手是两扇门，全凭‘步’打人”的特殊作用。在散手格斗中常用的步法有以下六种：

（一）进　步

动作要领：由基本姿势开始，左（右）脚提起向前直进一步，脚前掌先着地；右（左）脚掌迅速蹬地跟进并保持基本姿势（图2）。

实战作用：进步，是配合各种进攻动作向对手发动攻击的一种步法。在实战中，快速的进步可以促使攻击动作发挥更大的作用。

（二）退　步

动作要领：由基本姿势开始，右（左）脚提起向后直退一步，脚前掌先着地；左（右）脚掌迅速蹬地后退并保持基本姿势（图3）。

实战作用：在实战中，用于防守对手的进攻、

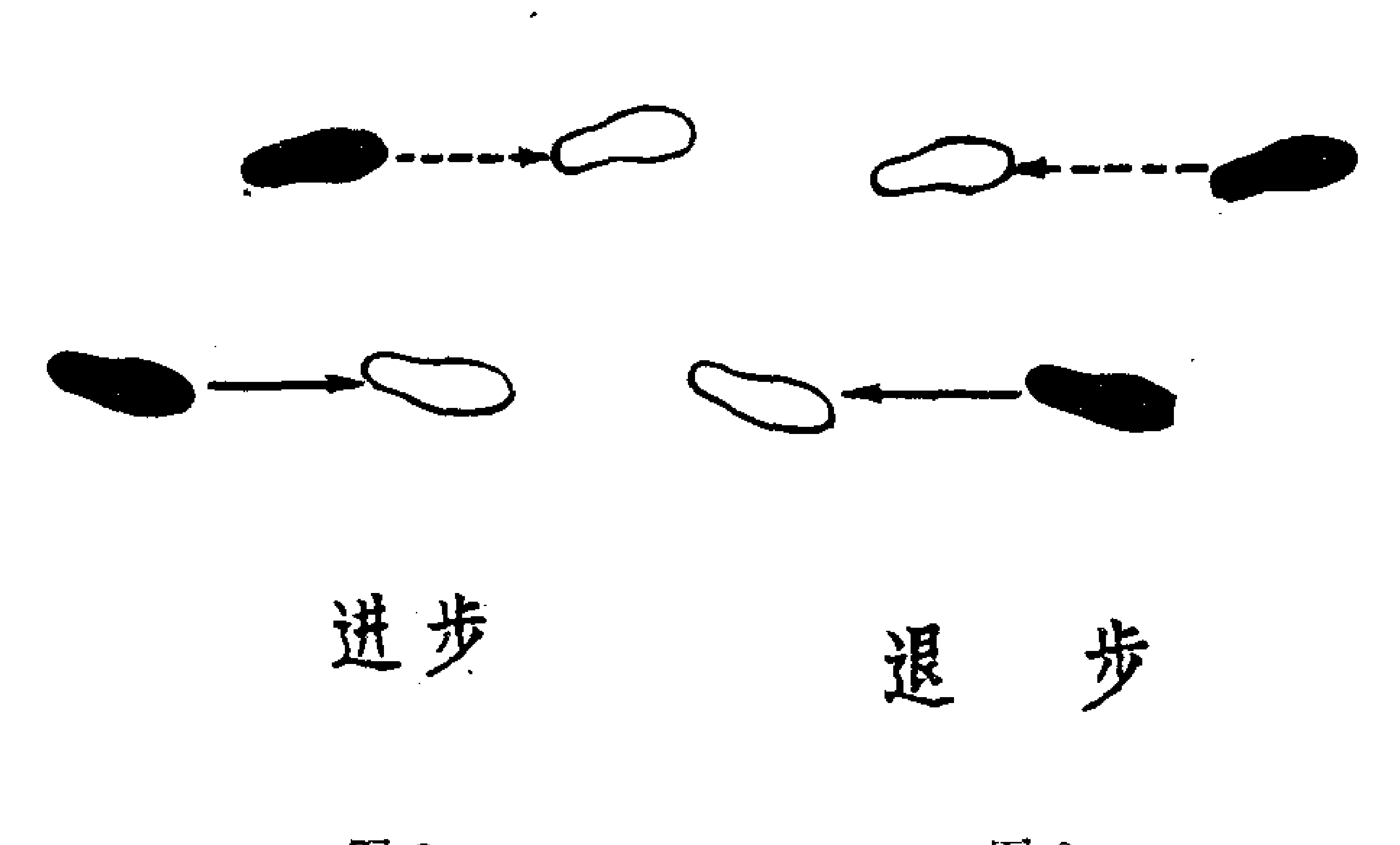


图2　　图3

反击和调整适合自己的防守距离，使自己处于有利的防守位置。

（三）右跨步（右跟步）

动作要领：由基本姿势开始，右（左）脚向右前方斜进一步，全脚掌着地；左（右）脚掌迅速蹬地跟进并保持基本姿势（图 4）。

实战作用：①用于向右侧躲闪对手的进攻和准备反击的步法；②在实战中为膝、腿法的进攻和反击作好步法调整。

（四）左跨步（左跟步）

动作要领、实战作用与右跨步动作相同；惟方向相反（图 5）。

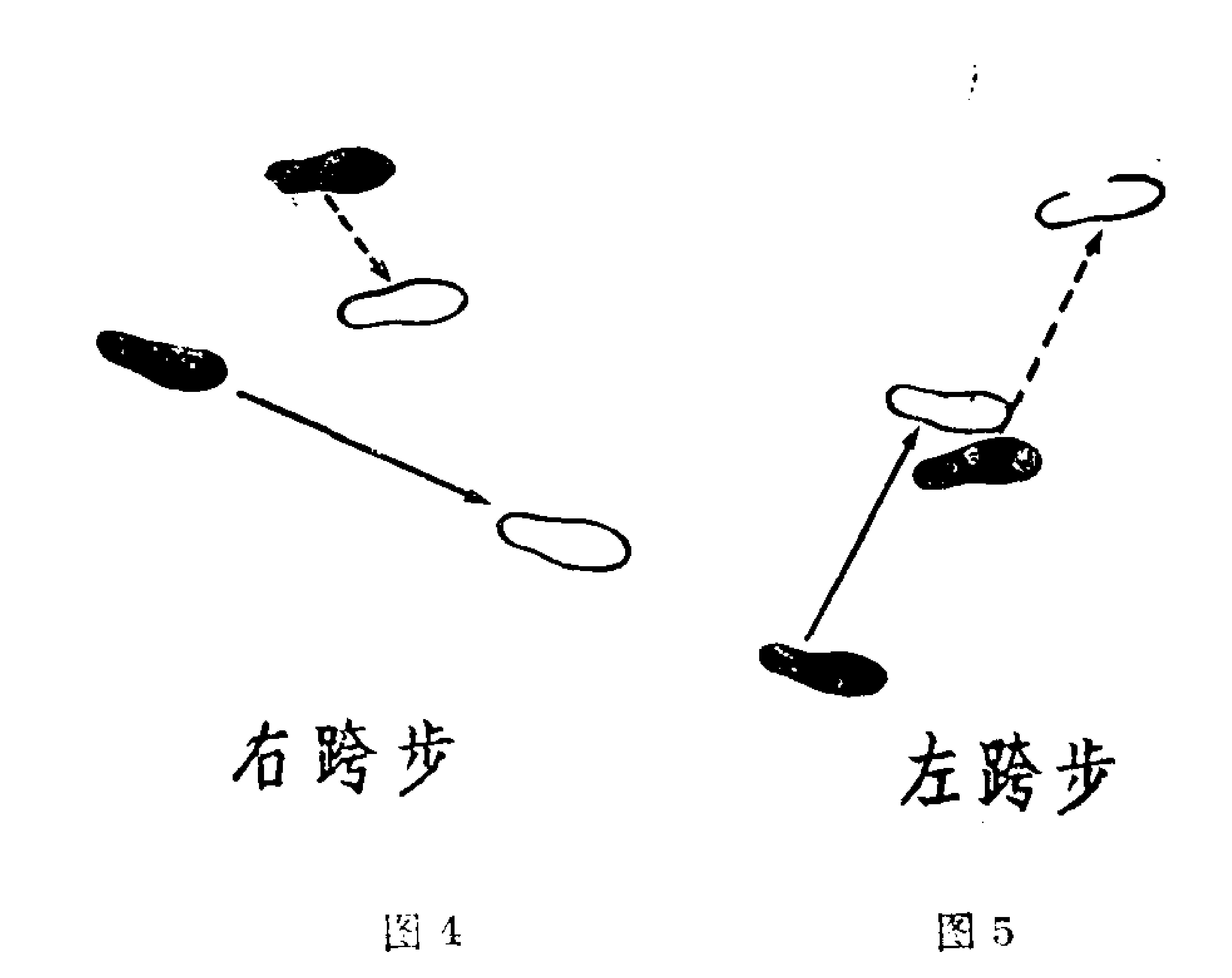


图 4　　图 5

（五）右闪步

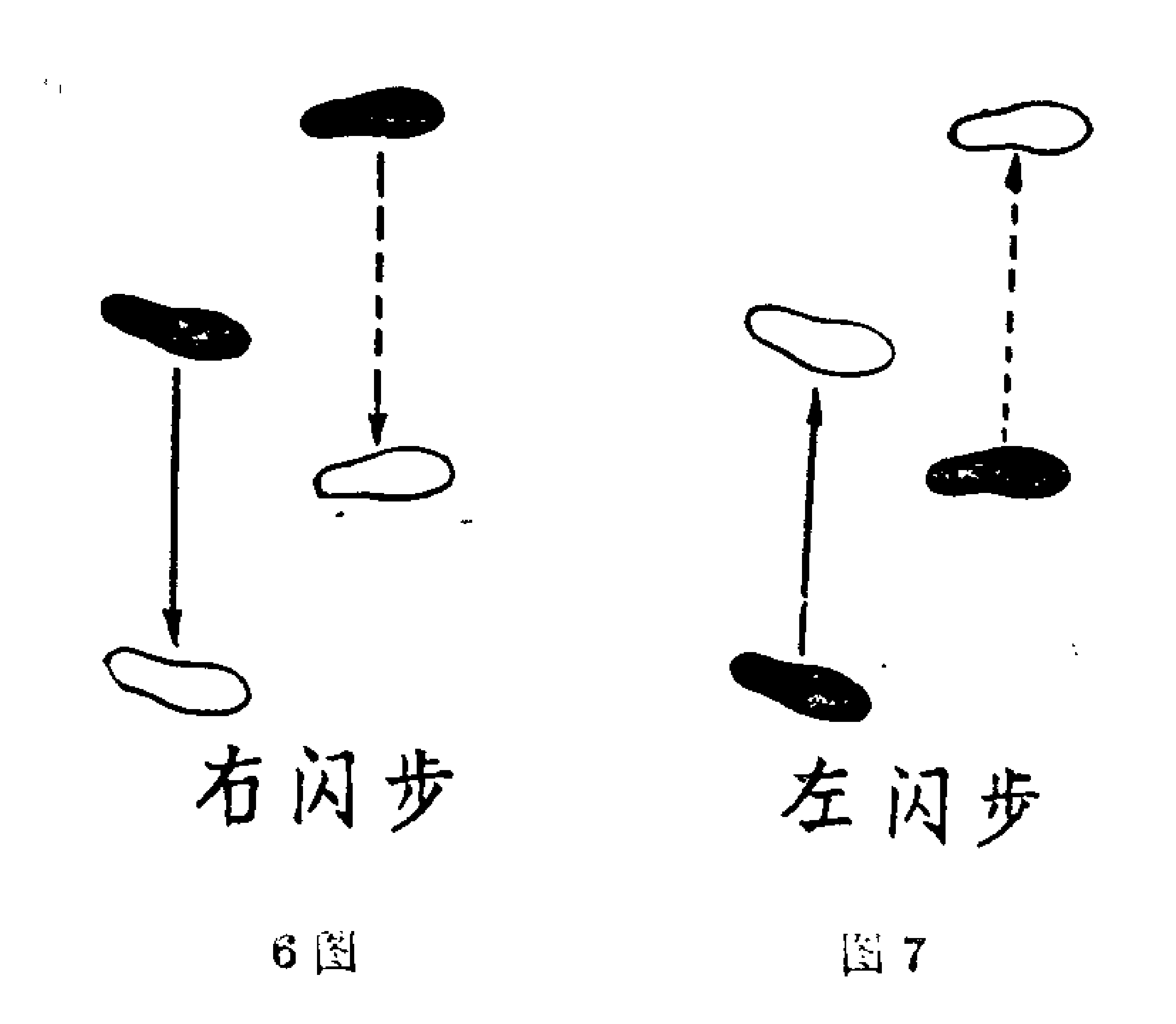
动作要领：由基本姿势开始，右（左）脚提起向右侧横跨一步，脚前掌先着地；左（右）脚掌迅速蹬地跟进并保持基本姿势（图6）。

实战作用：在实战中，常用于向右侧闪避，使对手快速的直线攻击落空。

（六）左闪步

动作要领、实战作用与右闪步动作相同；惟方向相反（图7）。

动作要求：①为使步法起动快，两腿始终要保持基本姿势；②各种步法行进时，两脚要擦地行进，不可跳跃；③身体重心始终在两脚之间，各种



6图　　图7

步法行进距离与平时走路一样；④各种步法行进时，上体始终要保持稳定的基本姿势，不可前倾或后仰；⑤左右侧跨步是结合闪避反击的步法，要借助腰胯扭转的力量。

第二节　基本拳法

基本拳法，是散手中上肢进攻的主要方法之一。运动路线有直线型、弧线型两种。

（一）上冲拳

动作要领：以基本姿势站立，左（右）臂内旋使拳心向下，然后用弹力向前直臂冲出，拳心朝下，然后迅速收回。冲拳时，另一拳保护面部。目视左前方（图8）。

动作要求：①冲拳力点明显；②冲拳要借助腰胯的发力；③冲拳时，不能向后作引臂动作，以防对方发现冲拳的时间。

实战作用：用于直接进攻、还击对手面部。

练习方法：①以基本姿势站立，原地左右冲拳；②以基本姿势站立，左脚向前进一步，冲左拳或右拳一次；如此反复进行；③右脚向右前方进一步（右跨步）的同时，冲左拳；左脚向左前方进一步（左跨步）的同时，冲右拳。左右势交替进行。

（二）下冲拳

动作要领：以基本姿势站立，两腿屈膝下蹲的

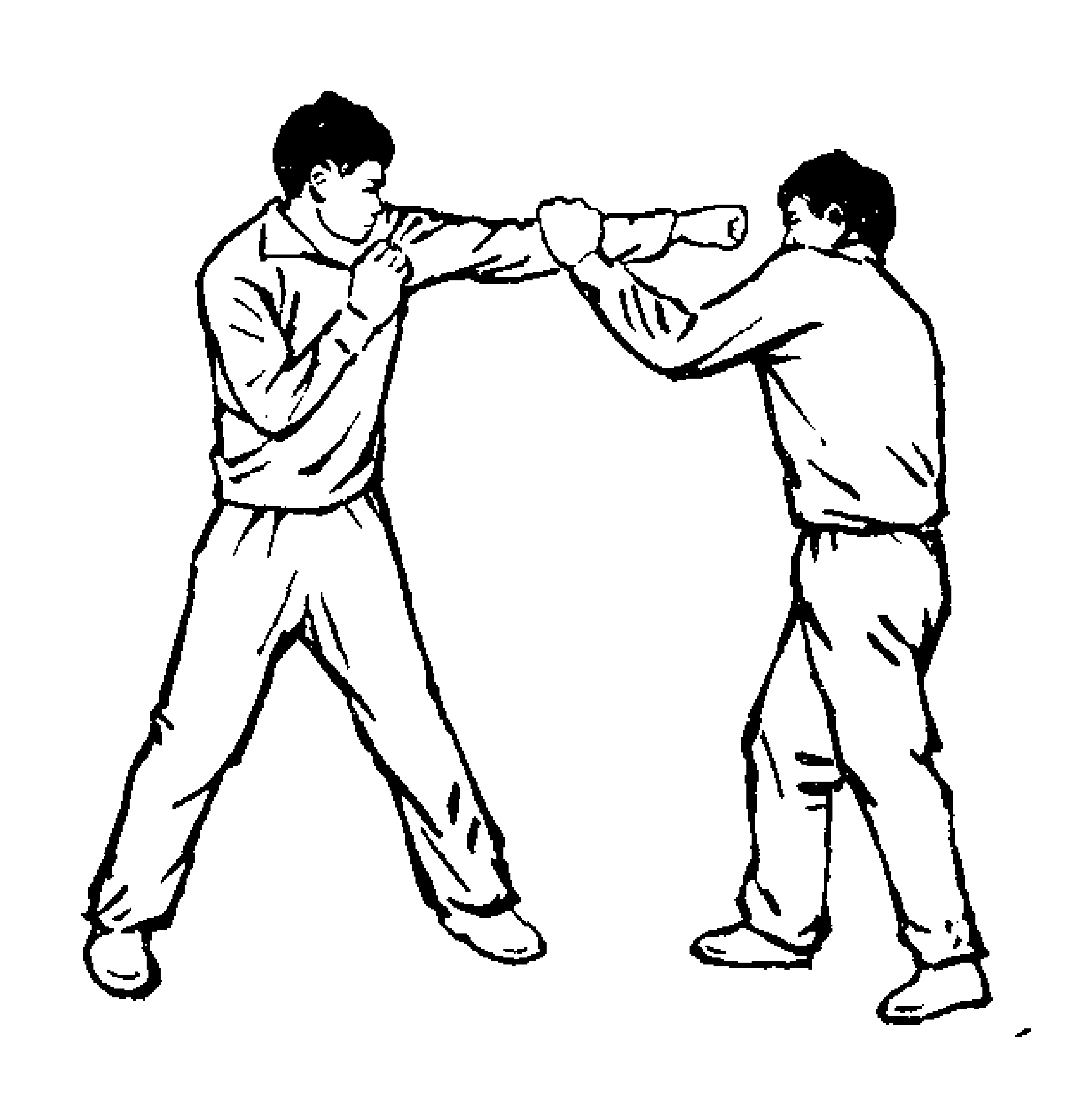


图 8

同时，左（右）臂内旋使拳心向下，然后向前直臂冲出，拳心朝下，然后迅速收回。冲拳时，另一拳保护面部。目视前方（图 9）。

动作要求：①冲拳、下蹲同时完成；②其它同上冲拳。

实战作用：用于直接进攻、还击对手腹、胃部位、

（三）点拳（鞭拳）

动作要领：以基本姿势站立，左（右）臂以肘关节为支点，小臂呈平弧向前反拳击打，大臂随之前送，拳眼朝上，然后迅速收回。击打时，另一拳保护面部。目视前方（图10）。

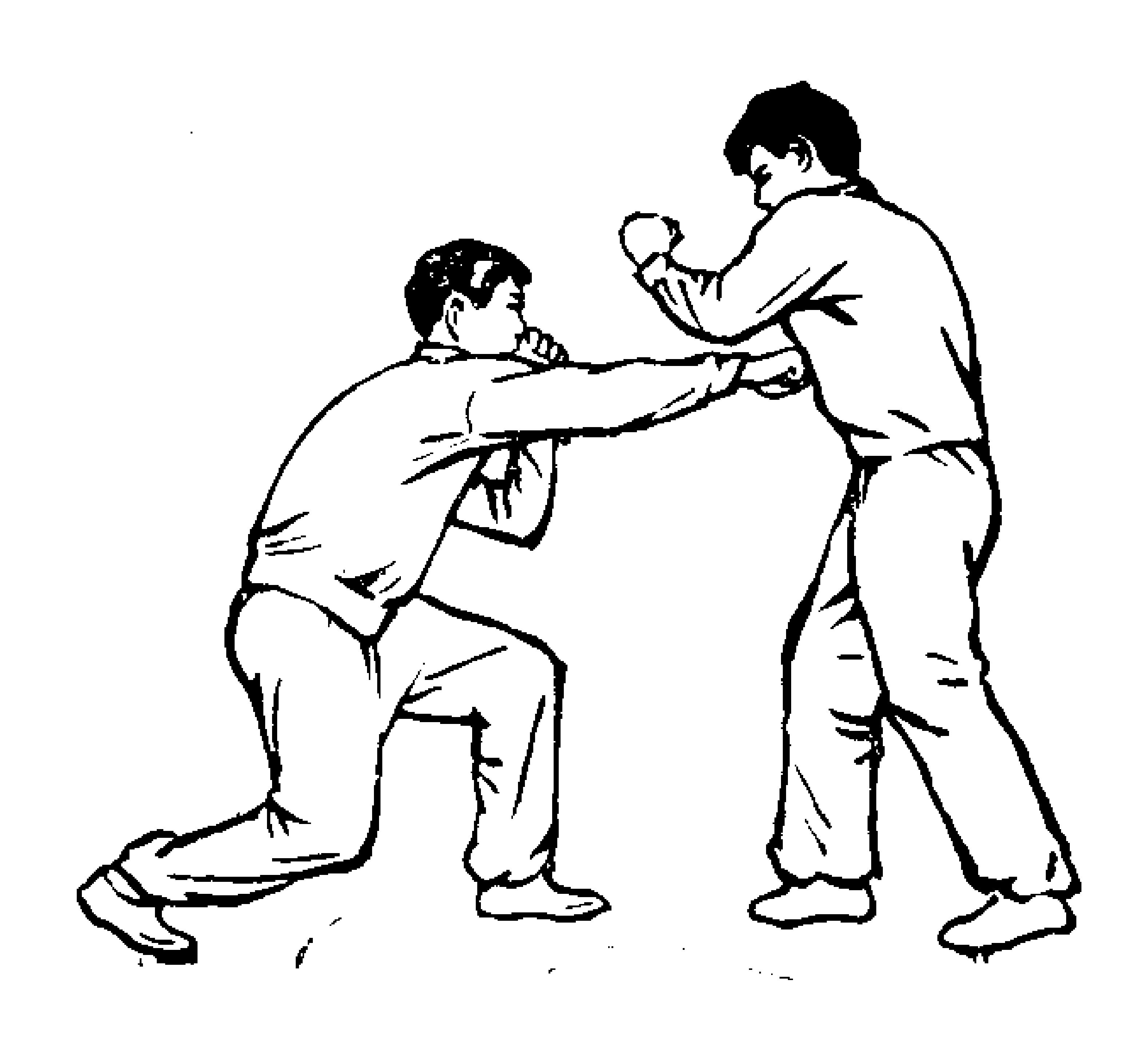


图 9

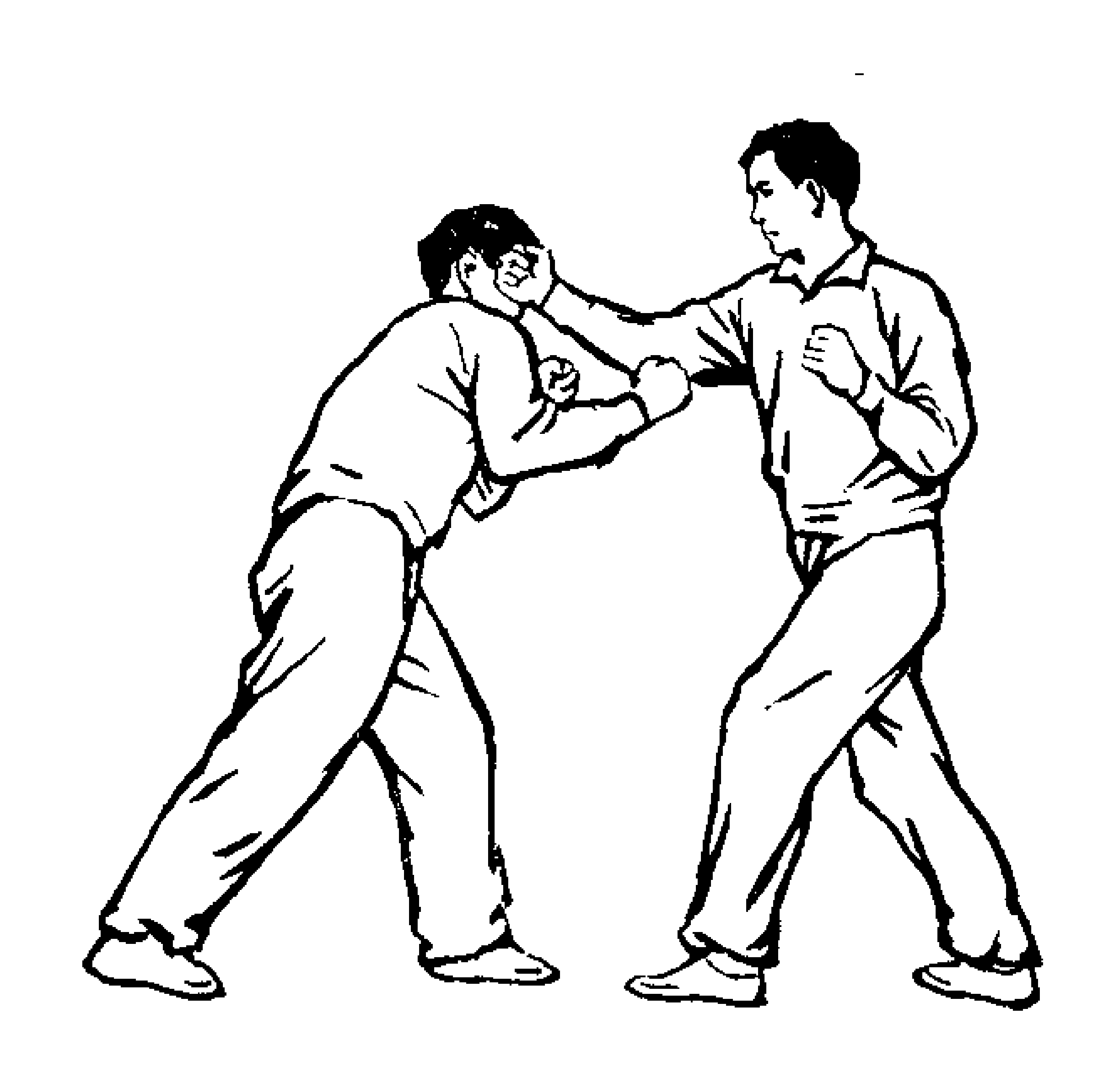


图10

动作要求：①肩、肘和腕关节要放松；②力点达拳背；③要借助腰胯的发力。

实战作用：①用于直接进攻、还击对手面部；②也用于向左或右转身后击打对方。

（四）侧拳（摆拳）

动作要领：以基本姿势站立，左（右）臂稍内旋使拳心向下，随之呈平弧向右(左)侧击拳，拳心朝下，然后迅速收回。击拳时，另一拳保护面部。目视前方（图11）。

动作要求：①侧击要快速有力；②要利用腰胯的发力；③侧击幅度要小；④击拳时，肘部微向上抬。

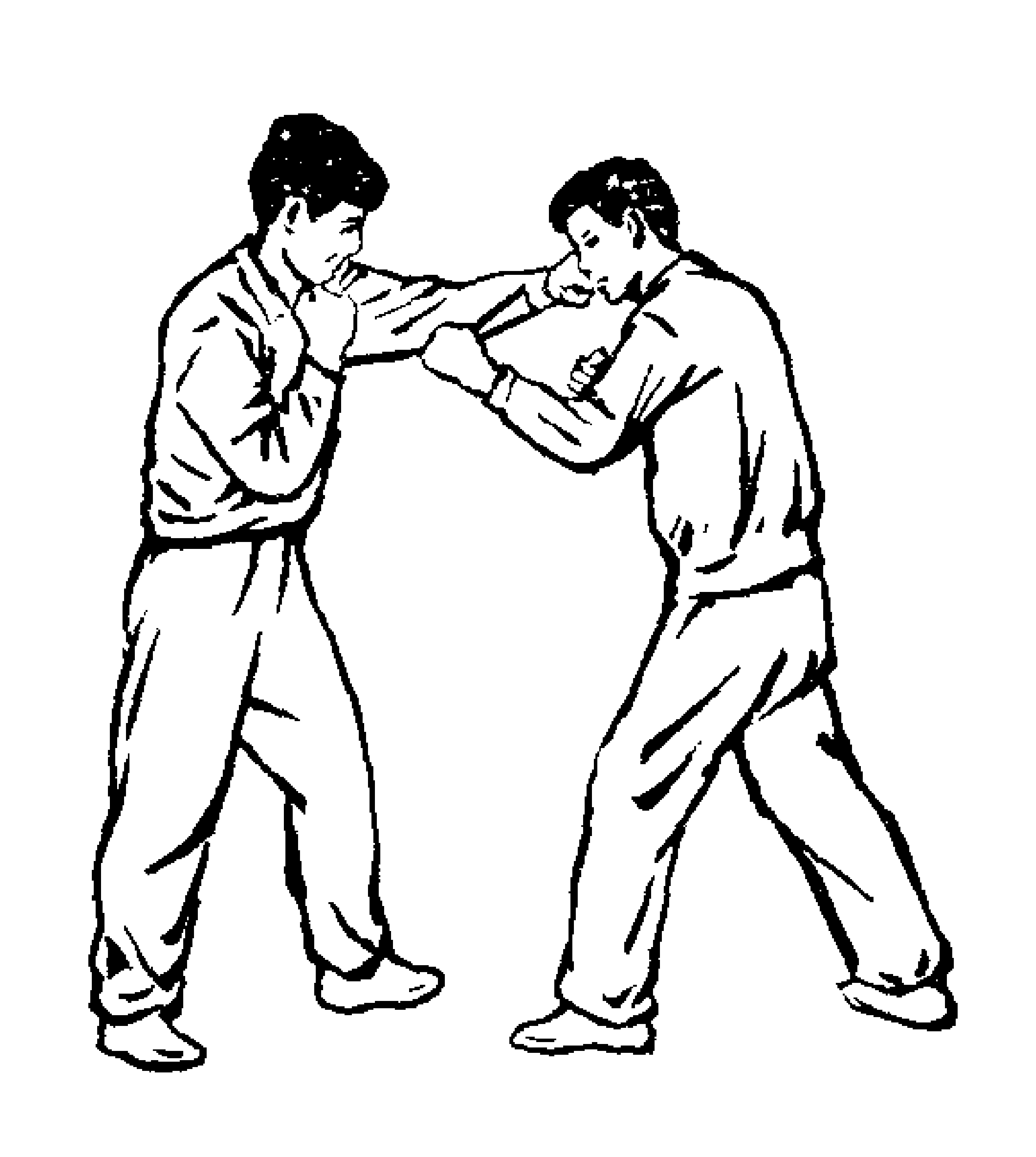


图11

实战作用：①用于直接进攻、还击对手面侧部；②如与对手距离较近，可屈肘九十度侧击。

（五）上勾拳（上钻拳）

动作要领：以基本姿势站立，左（右）臂稍外旋使拳心向内（自已胸部），由下向上屈肘弧线击打，拳面朝上，然后迅速收回。击拳时，另一拳保护面部（图12）。

动作要求：①力点达拳面；②要利用腰胯的发力；③可配合呼气把拳击出。

实战作用：用于直接进攻、还击对手胃、腹及下颌部位。

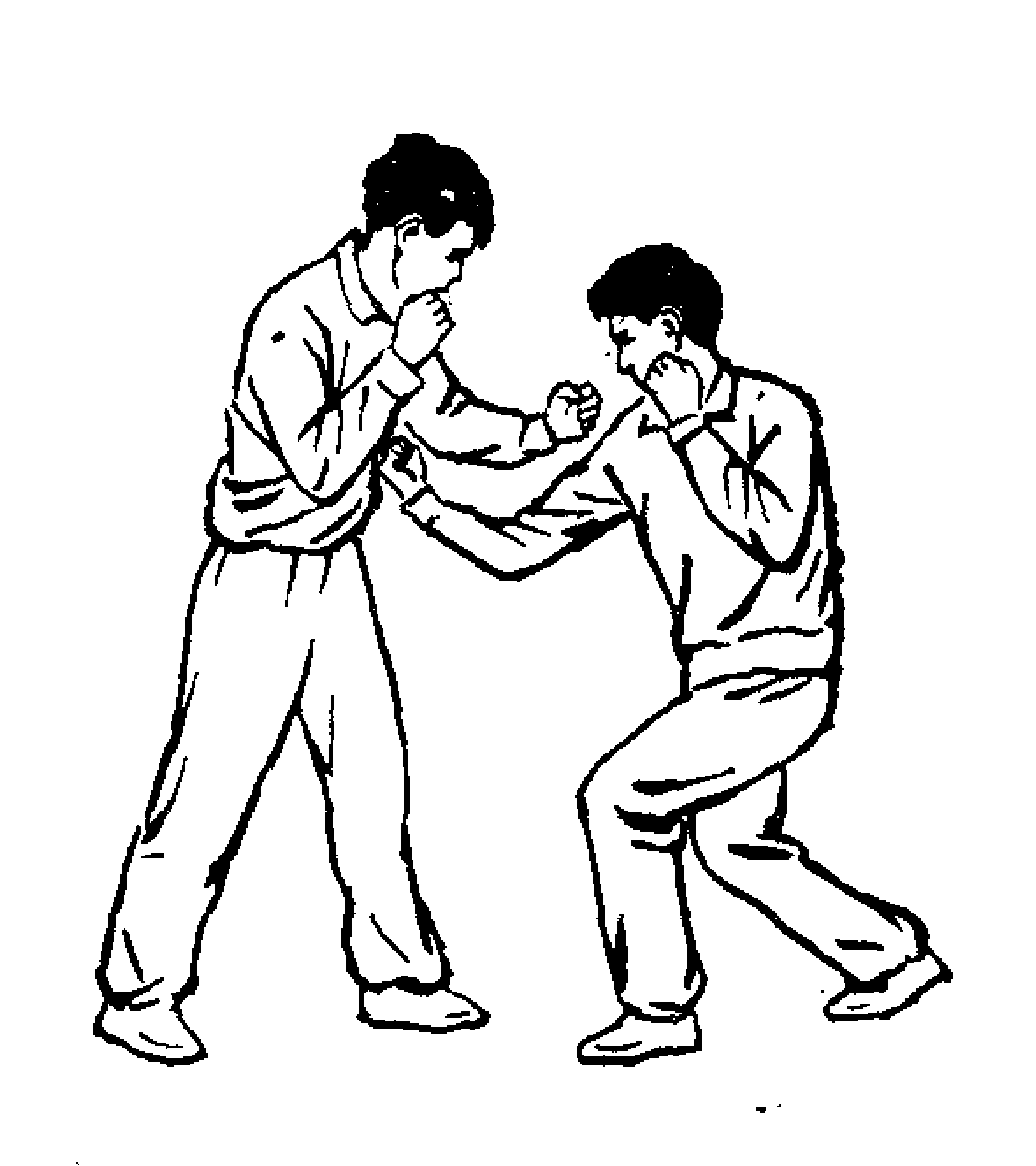


图12

第三节　基本掌法

（一）刺　掌

动作要领：以基本姿势站立，左（右）臂内旋使拳心向下，然后变掌向前直刺，掌心朝下，然后迅速收回。刺掌时，另一拳保护面部（图13）。

动作要求：刺掌要快速有力。

实战作用：直接进攻、还击对手。

（二）击　掌

动作要领：以基本姿势站立，左（右）拳变掌，臂内旋使掌心向前，然后直臂向前击掌，掌心

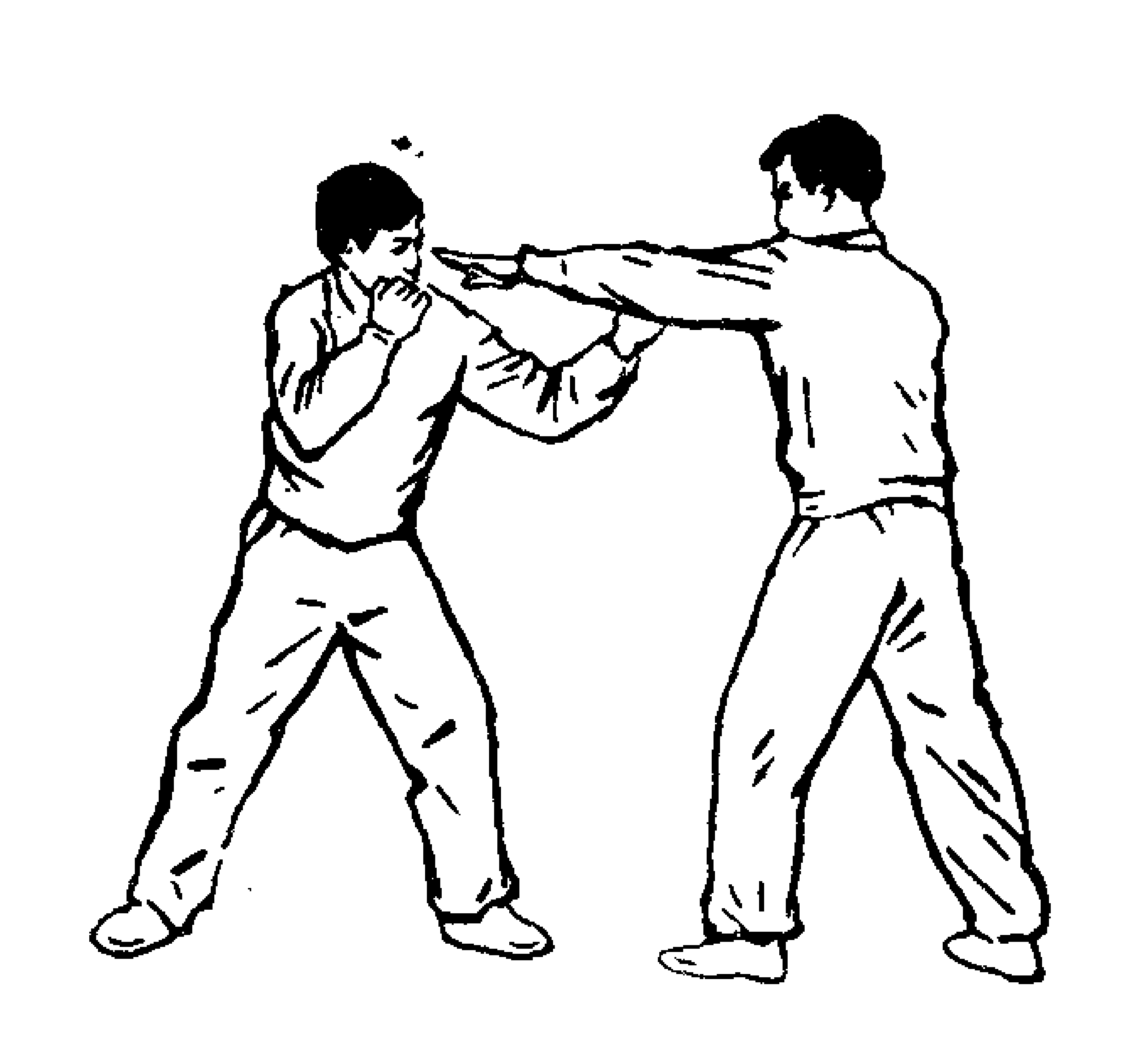


图13

朝前，然后迅速收回。击掌时，另一拳保护面部（图14）。

动作要求：①击掌要快速有力，力点达掌根；②要利用腰胯的发力。

实战作用：用于直接进攻、还击对手面部及下颌部位。

（三）展 手

动作要领：以基本姿势站立，左（右）臂以肘关节为支点，小臂呈平弧向前反掌击打，大臂随之前送，拇指一侧朝上，然后迅速收回。击掌时，另一拳保护面部。目视前方（图15）。

动作要求：①肩、肘、腕关节要放松；②展手



图14

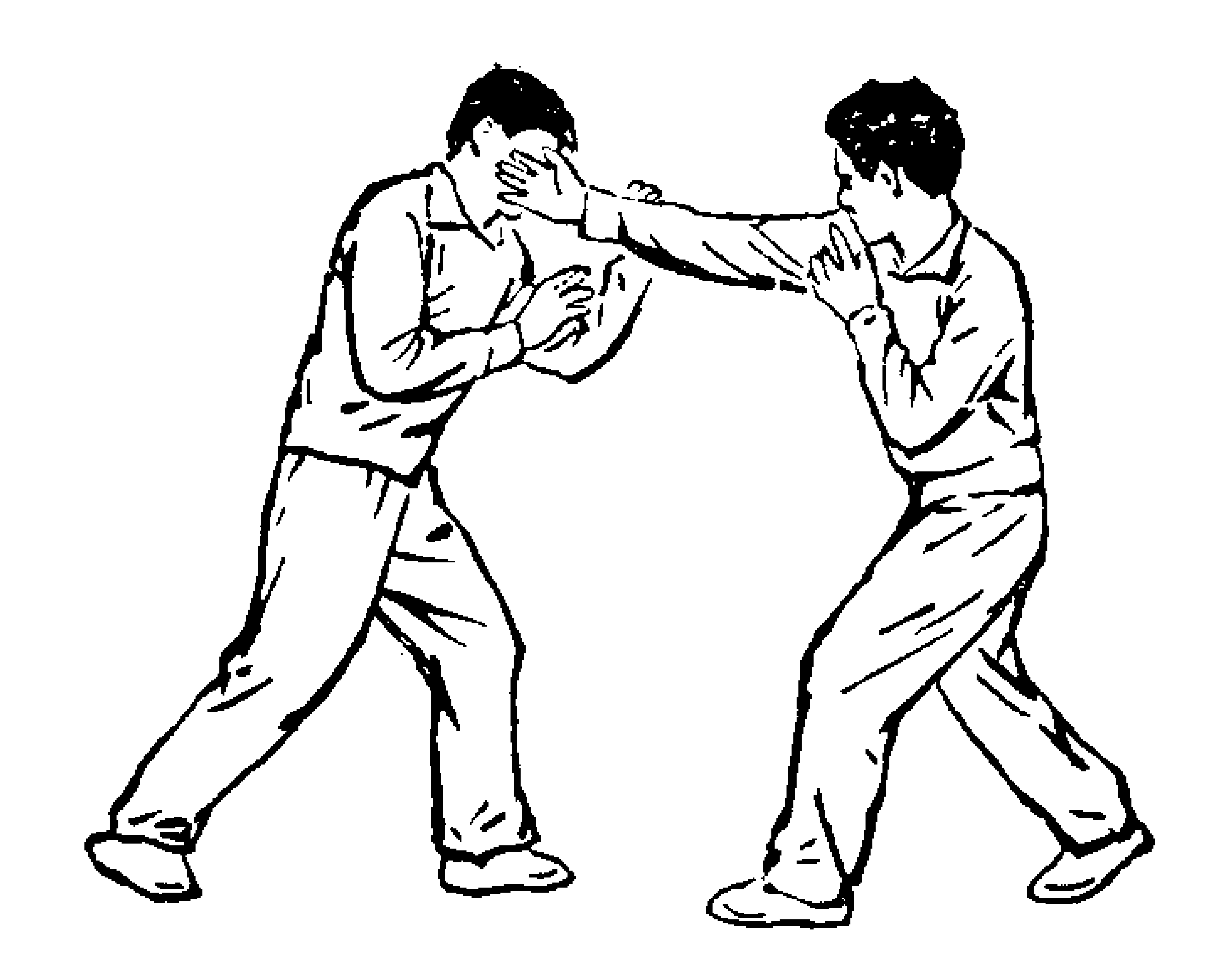


图15

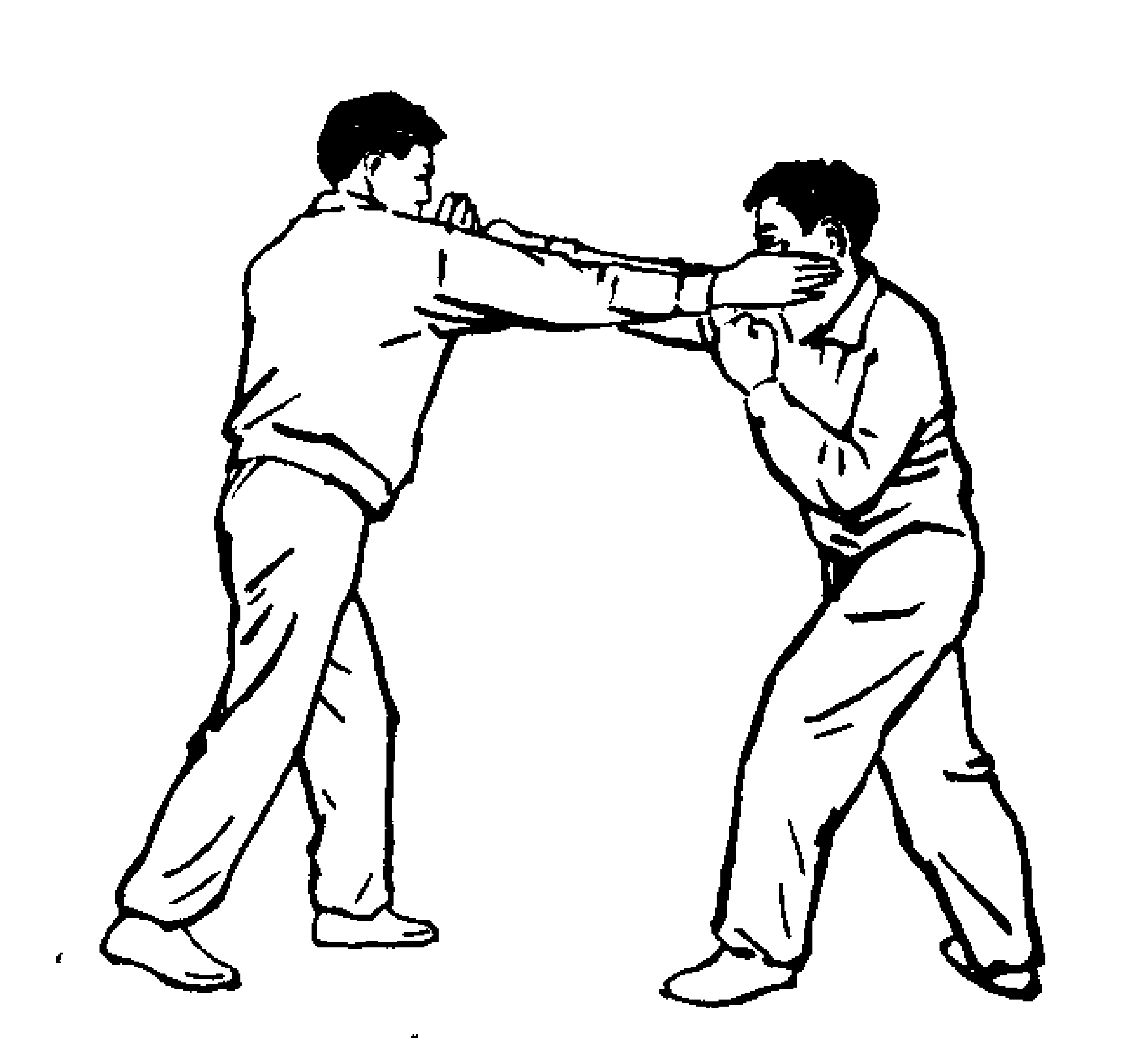


图16

要具有弹性；③力点达掌背。

实战作用：用于直接进攻、还击对手面部。

（四）侧掌

动作要领：以基本姿势站立，左（右）拳变掌向右（左）侧平弧侧击，拇指一侧朝上，然后迅速收回。侧击掌时，另一拳保护面部（图16）。

动作要求：①侧掌要快速有力；②侧掌幅度小。

实战作用：用于直接进攻、还击对手面侧部。

第四节 基本腿法

基本腿法，是散手腿法应用的基础动作。其中有：弹、踹、点、扫、踩、勾、按、撩等运动方法。在实战中，靠单一的腿法是不足应敌的，必须配合上肢的攻防及步法的调整，才能使腿法发挥作用。

（一）弹 腿

动作要领：以基本姿势站立，左（右）腿屈膝提起由下向前猛力弹踢，脚面绷平，高于裆平，弹后，迅速收回并保持基本姿势。目视前方（图17）。

动作要求：弹踢要快速而具有弹性。

实战作用：用于进攻、还击对手腹、手腕部位。

练习方法：①原地单独腿法的练习；②行进间单独腿法的练习；③左脚向前一步的同时，冲左右



图17

拳各一次，接着右腿弹踢。如此反复向前左右势交替进行。

（二）踹　腿

动作要领：以基本姿势站立，左（右）腿屈膝提起使腿外侧朝上，以脚底（掌）为力点，向左(右)侧猛力直踹，踹后，迅速收回并保持基本姿势。目视前方（图18）。

动作要求：①屈膝、提腿、踹踢要连贯进行；②快速而具有弹性。

实战作用：用于踹踢对手腰肋部。

练习方法：①以基本姿势站立，左右腿交替向前作踹腿练习；②左脚向前进一步的同时，冲左右

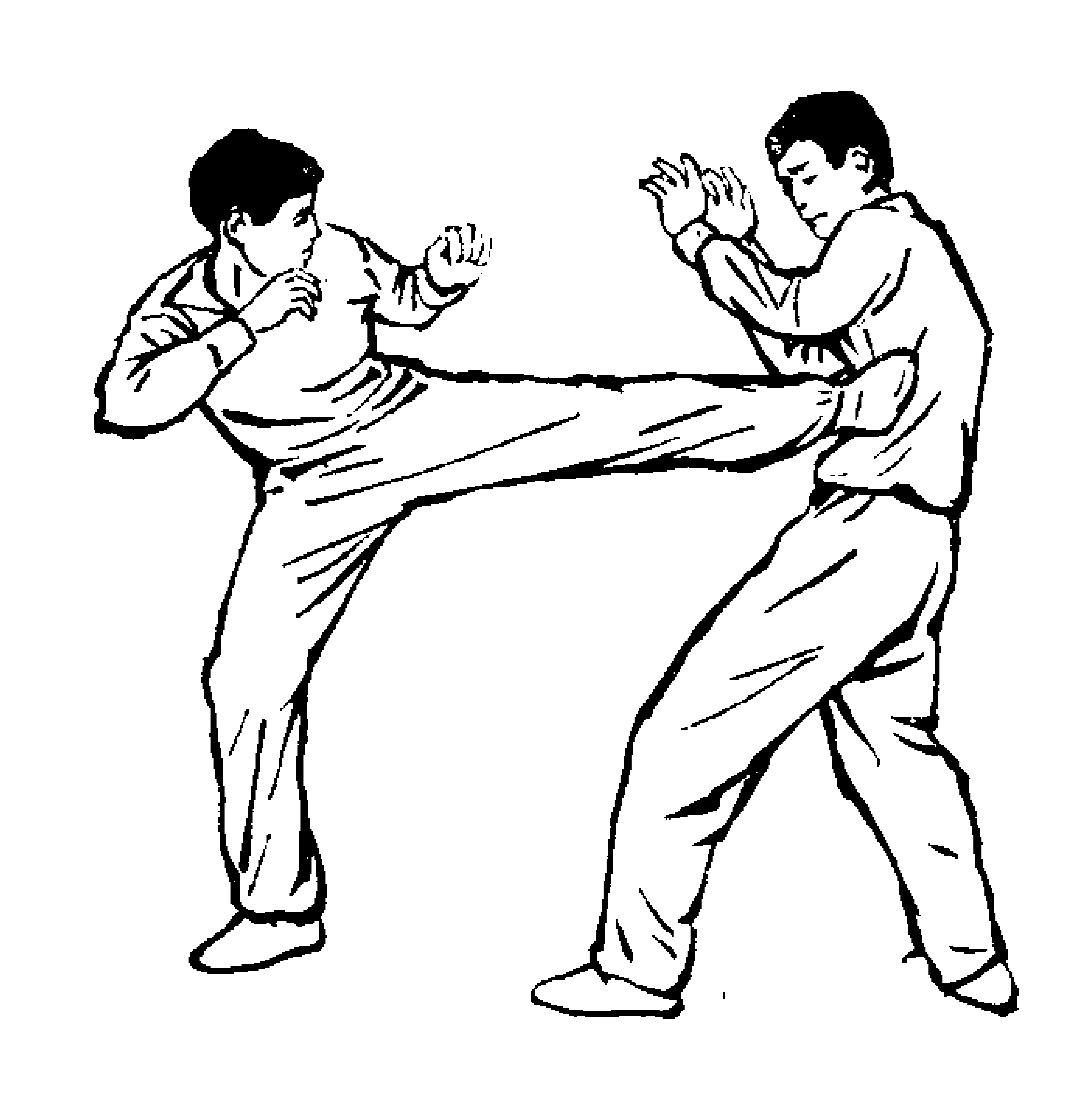


图18

拳各一次，接着将右腿踹出。如此反复左右势交替进行。

（三）侧点腿

动作要领：以基本姿势站立，左（右）腿屈膝提起使腿外侧向上，以膝关节为支点，脚面为力点向右（左）侧猛力弹踢，踢后，迅速收回并保持基本姿势。目视前方（图19）。

动作要求：①屈膝、提膝、侧点要连贯进行；②点腿要快速有力和具有弹性。

实战作用：用于进攻、还击对手头、腹、部位。

练习方法：①以基本姿势站立，右脚向右前方进一步（右跨步），左腿侧点一次，然后保持基本

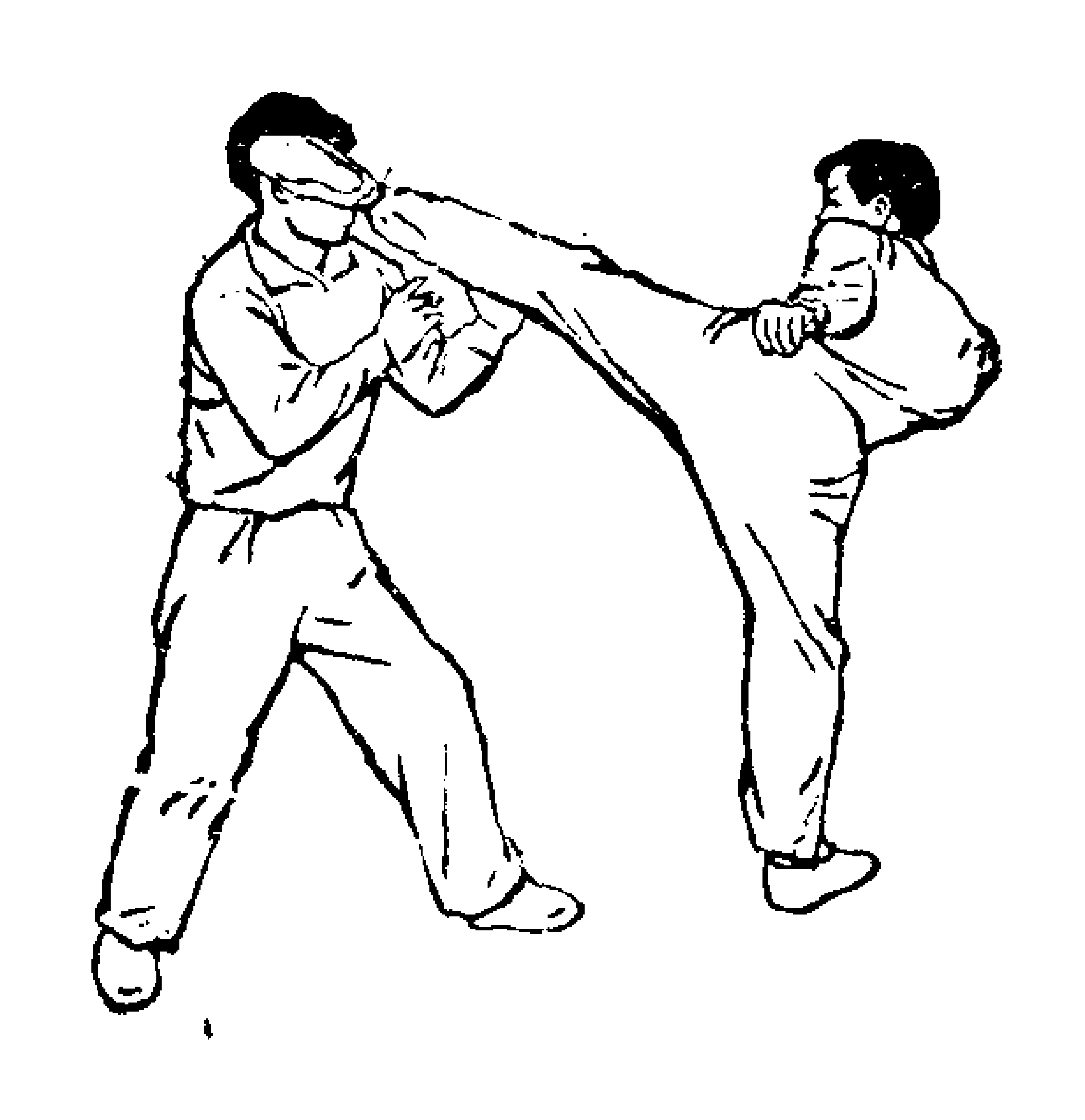


图19

姿势，如此反复左右腿交替练习；②配合上肢进攻练习；如：左腿向前进一步的同时，右臂刺掌，接着右脚侧点。如此反复向前左右势交替进行。

（四）横扫腿（低扫腿）

动作要领：以基本姿势站立，身体右转一百八十度，同时右腿伸直向后横扫，扫后，迅速收回并保持基本姿势（右势）。左腿与右腿动作相同，惟方向相反（图20）。

动作要求：①转体、横扫要连贯进行；②力点达脚底或脚后跟。

低扫腿：动作要领与横扫腿相同，惟高低不同（图21）。

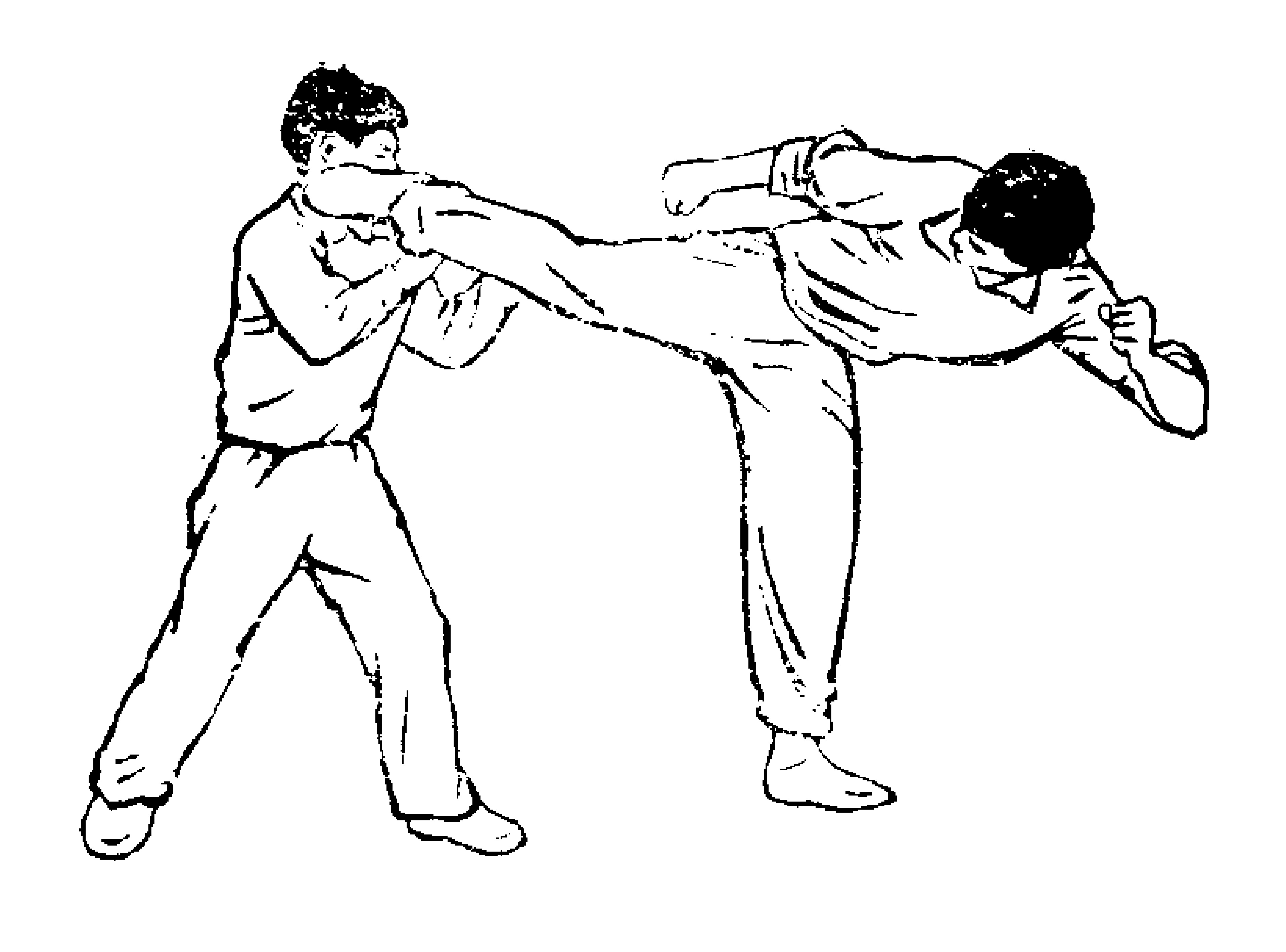


图20

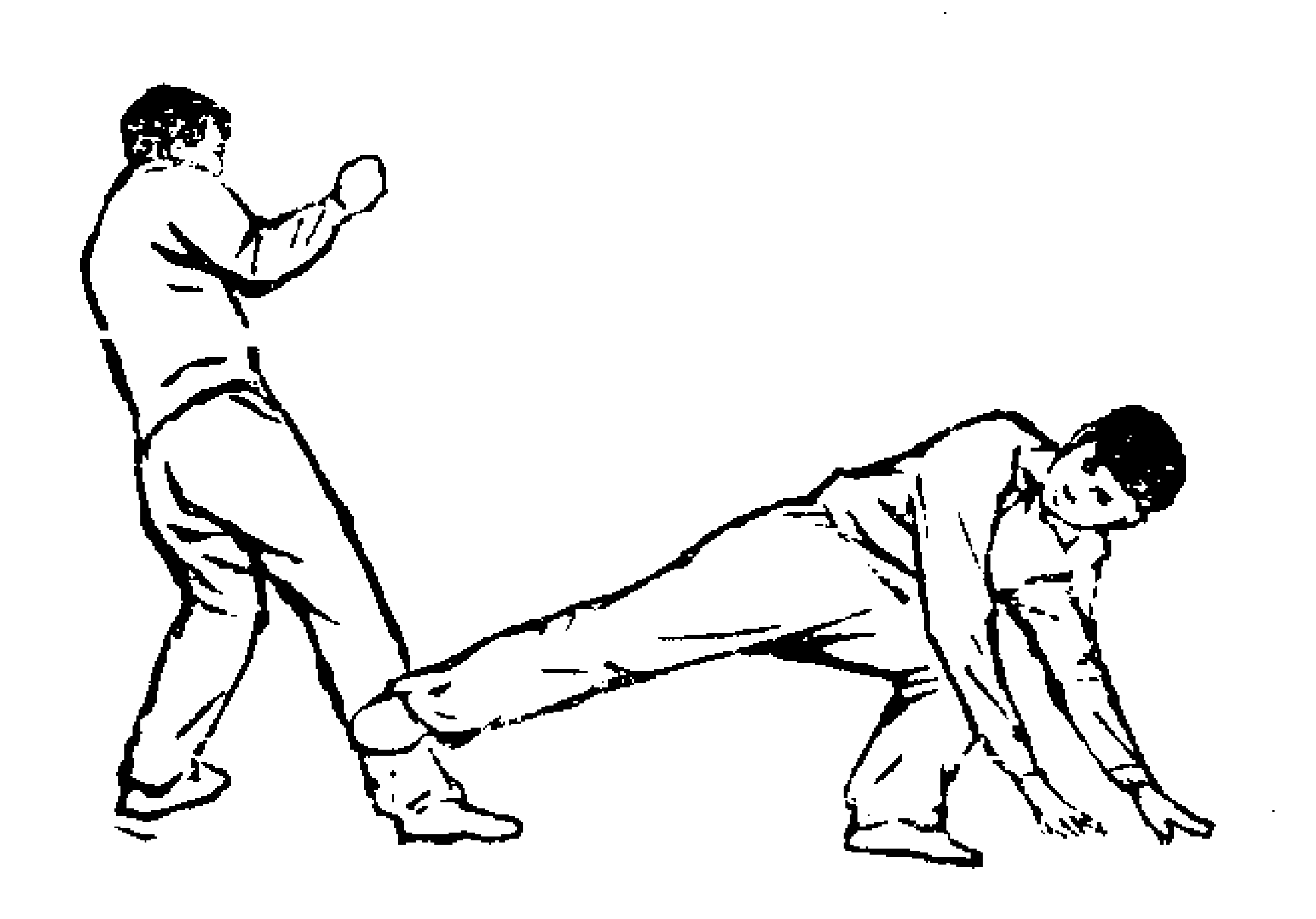


图21

实战作用：横扫腿在实战应用中不能单独使用，必须配合其它手法、腿法，趁对手不备方能运用。用于打击对手颈部或小腿部。

练习方法：①以基本姿势站立，右腿做里合腿一次，身体左转一百八十度；左腿做外摆腿一次，如此反复进行；②以基本姿势站立，面前吊一沙球或沙包，距离约1米左右，身体右转，右脚横扫沙球，如此反复练习（两腿可交换练习）；③以基本姿势站立，右脚向前上一步，右拳向左侧击，同时身体左转一百八十度，左脚横扫，扫后保持基本姿势。如此反复向前左右势交替进行。

（五）下踩腿

动作要领：以基本姿势站立，左（右）腿稍屈膝提起，以脚底为力点向前下方猛力踩踢，高于膝平，踩后，迅速收回并保持基本姿势。目视前方（图22、23）。

动作要求：①下踩要快速有力；②踩后迅速收回，力点达脚底。

实战作用：①用于直接进攻对手和阻止对手进攻，踩击对手膝关节或胫部；②实战中，以下踩试探，引诱对手下视，接着用拳或掌攻击对手头面部。此法在战术上称“下引上击”。

练习方法：①以基本姿势开始，进行单独踩腿练习；②以基本姿势开始，右脚下踩，落地后左脚再提起下踩。如此反复向前左右势交替进行。



图22

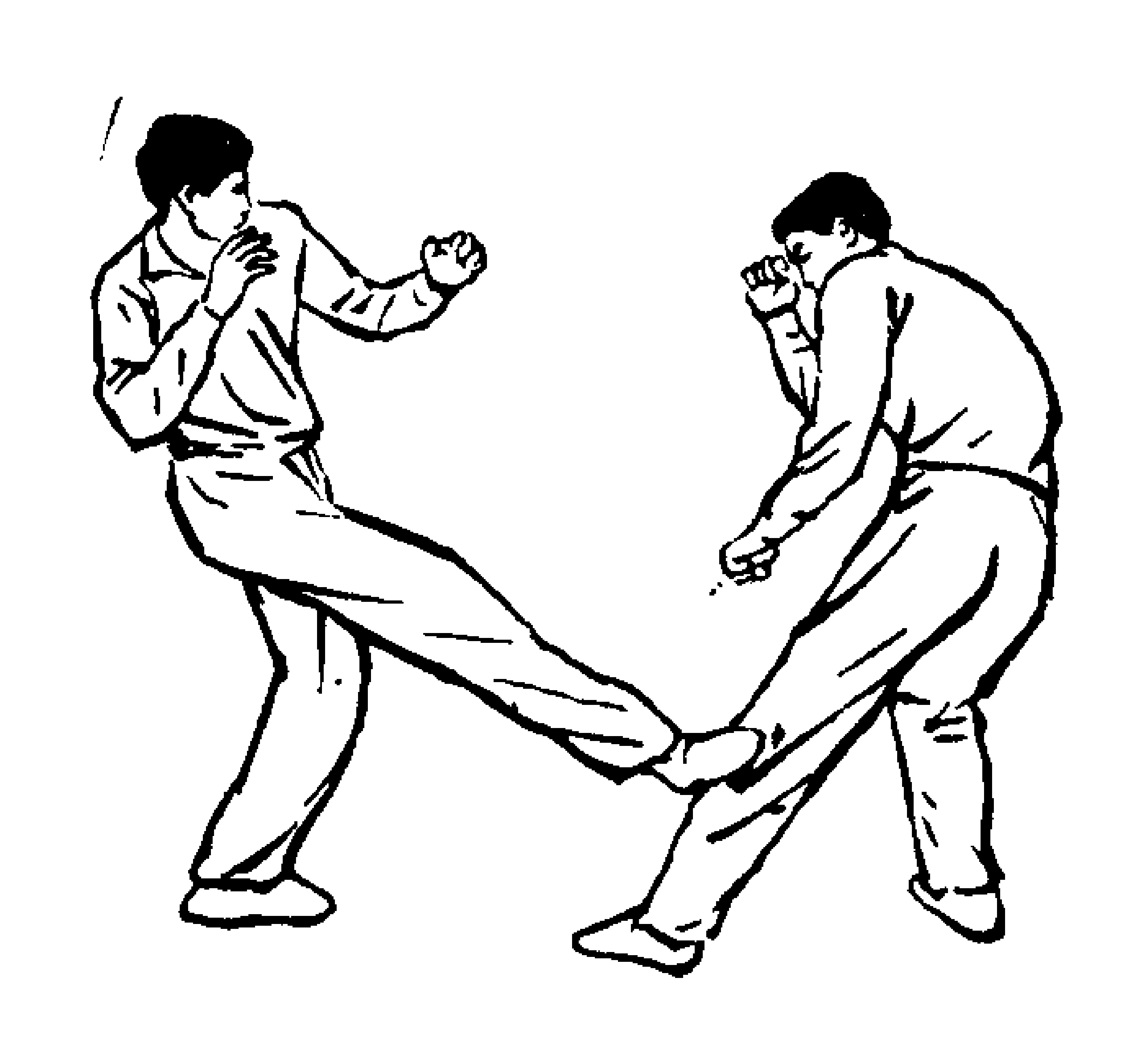


图23

（六）勾　踢

动作要领：以基本姿势站立，身体向左(右)转体九十度，右（左）脚脚尖勾起，由后向左（右）侧猛力勾踢（图24）。

动作要求：支撑腿膝稍屈，勾踢要快、要猛，着力点达于脚内侧。

实战作用：用于勾踢对手踝关节、脚跟、小腿部。

练习方法：①基本姿势开始，左右脚向前交替勾踢；②以基本姿势开始，左脚向前进一步的同时冲左右拳（即一步两拳），接着右脚提起勾踢。如此反复左右势交替进行。

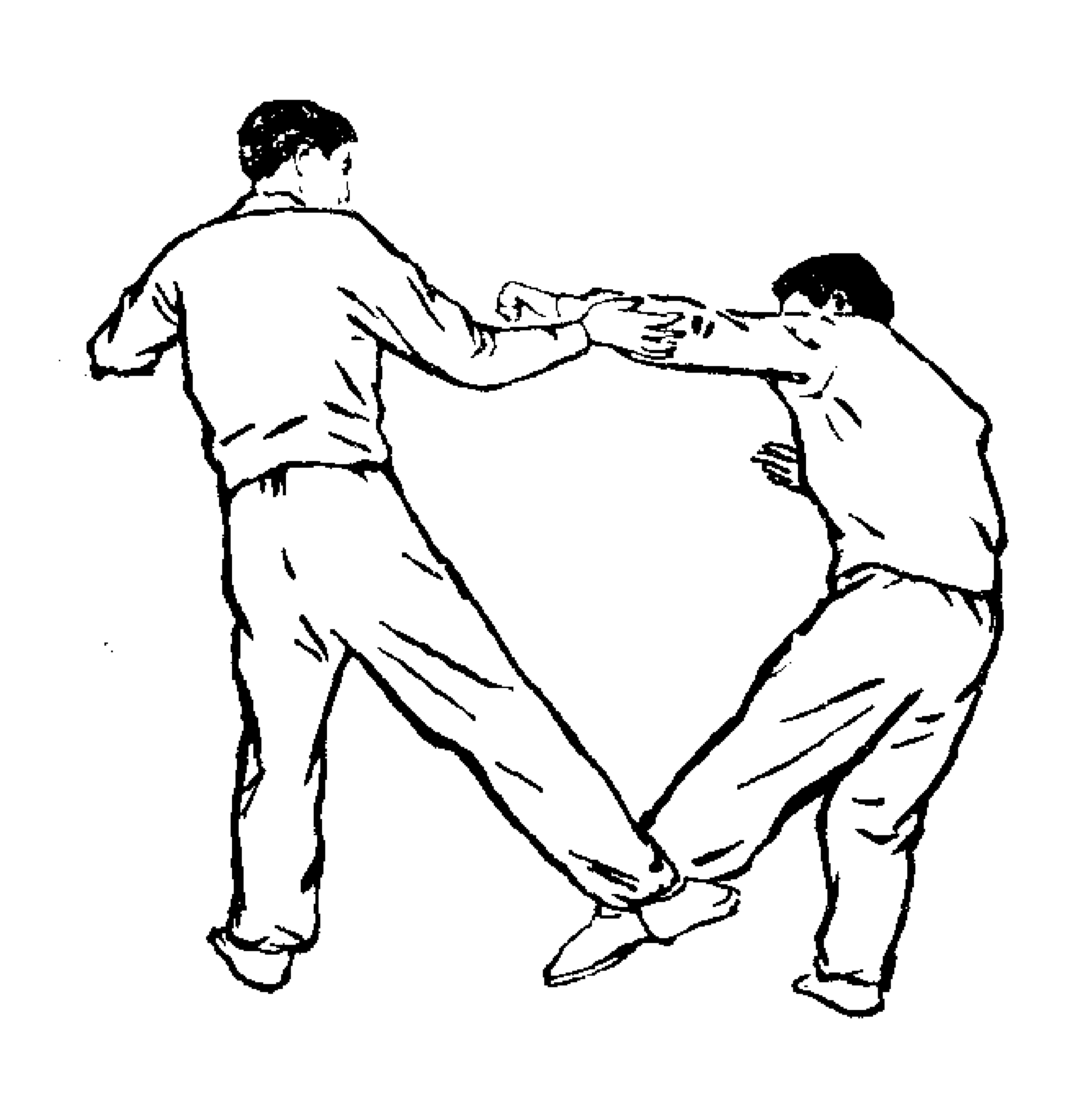


图24

（七）前按腿

动作要领：以基本姿势站立，左（右）腿屈膝提起，以脚底为力点向上、向前猛力蹬出，同时脚面绷平以脚底向前下方按压。然后迅速保持基本姿势（图25）。

动作要求：①大腿屈膝要接近胸部；②按腿路线呈弧线型；③屈膝提腿、蹬、按要连贯进行。

实战作用：用于直接进攻、反击对手面、胸部。

练习方法：①以基本姿势站立，左右腿交替向前作按腿练习；②以左脚向前进一步，同时冲左右拳各一次，接着将右腿按出。如此反复左右势交替进行。

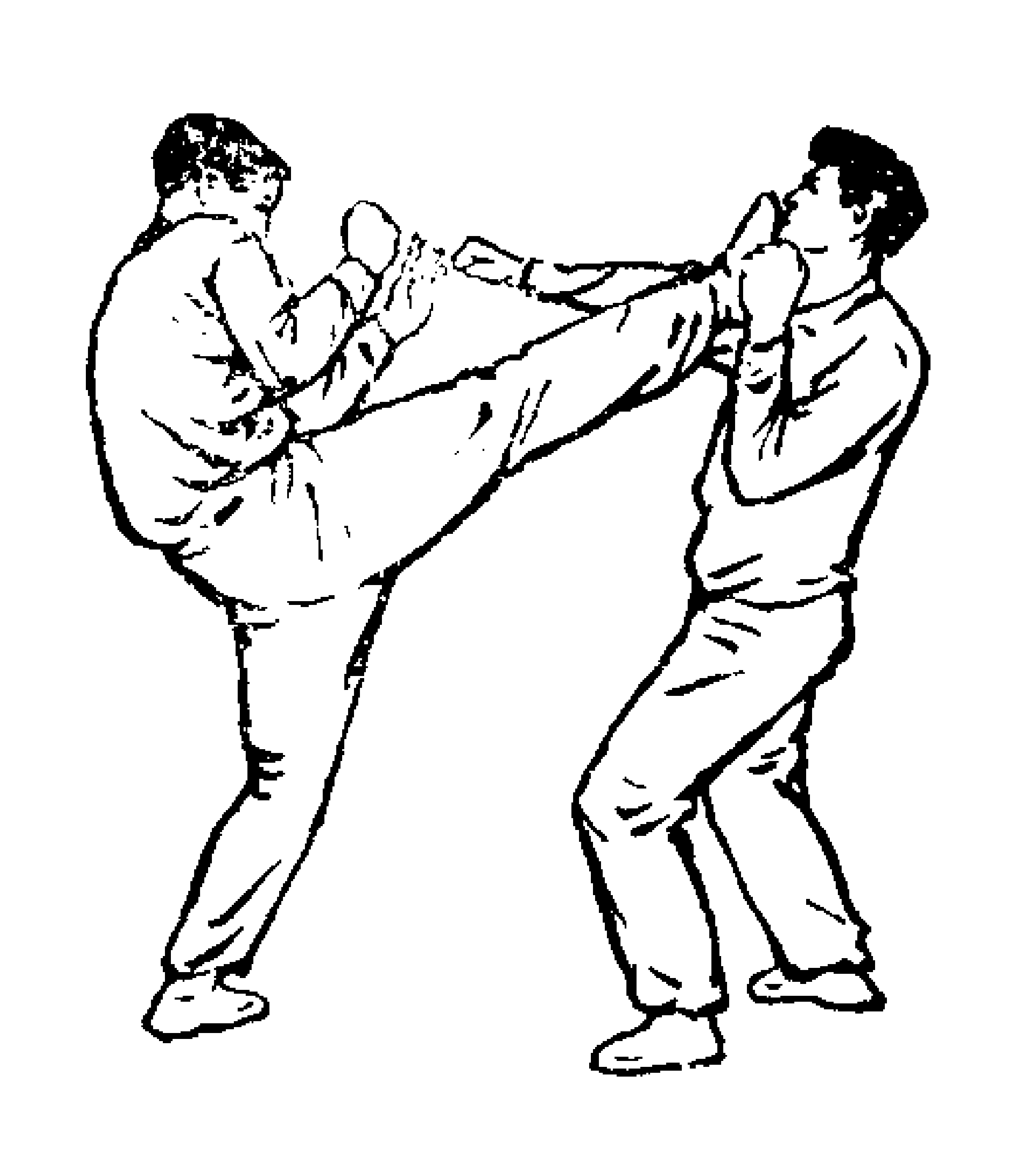


图25

（八）后撩腿

动作要领：以基本姿势站立，身体向右（左）转体一百八十度，右（左）腿稍屈膝提起，由下向后上方撩踢，落地后，迅速左转身保持右势基本姿势（图26）。

动作要求：转体、撩踢要连贯进行。

实战作用：①用于转体后，直接进攻、反击对手腹部；②或用于对付身后对手。

练习方法：①以基本姿势站立，右腿向后撩踢；②以基本姿势站立，右脚向前上步的同时，击打右侧拳，然后向左转体一百八十度，左腿迅速撩踢。如此反复向前进行。

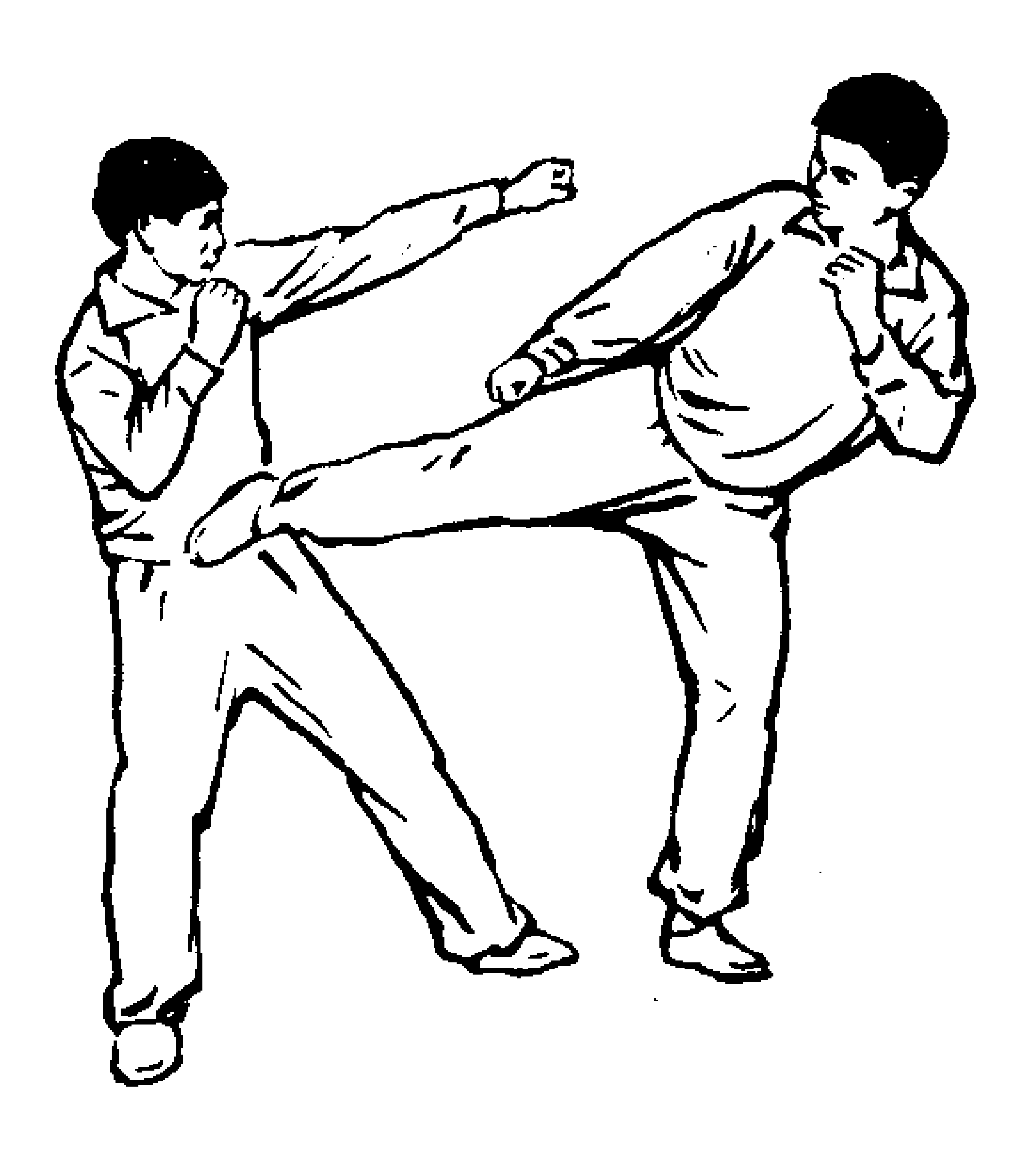


图26

第五节　基本肘法

近距离搏斗中，肘法攻击性强，威力大；而且，运用的机会又较多。因之，武术界有："远则用腿，近则加肘，贴身用肩胯"之说。实用的肘法主要有：顶肘、横肘、挑肘和砸肘等。

（一）前顶肘

动作要领：由基本姿势开始，左（右）臂屈肘握拳，以肘关节为力点向前直线顶肘，拳心朝下；同时，两腿稍屈膝下蹲。目视前方。

动作要求：力点达肘尖。

实战作用：当对手用左摆拳攻我面部时，我上身迅速向右下方躲闪防守，左脚向前进步，右脚跟进，同时以左肘顶击对方肋部（图27）。

（二）后顶肘

动作要领：由基本姿势开始，左（右）臂屈肘握拳，向后用力直线顶击，拳心朝下；同时，上体稍向左（右）侧转体，以增加肘部顶击力量。

动作要求：力点达肘尖。

实战作用：①当对方用右上冲拳攻击我面部时，我迅速向左侧躲闪防守，同时以右后顶肘攻其背部（图28和29）；②当对手由后用右臂锁喉时，我即向下稍蹲，同时用右后顶肘攻其腹部。

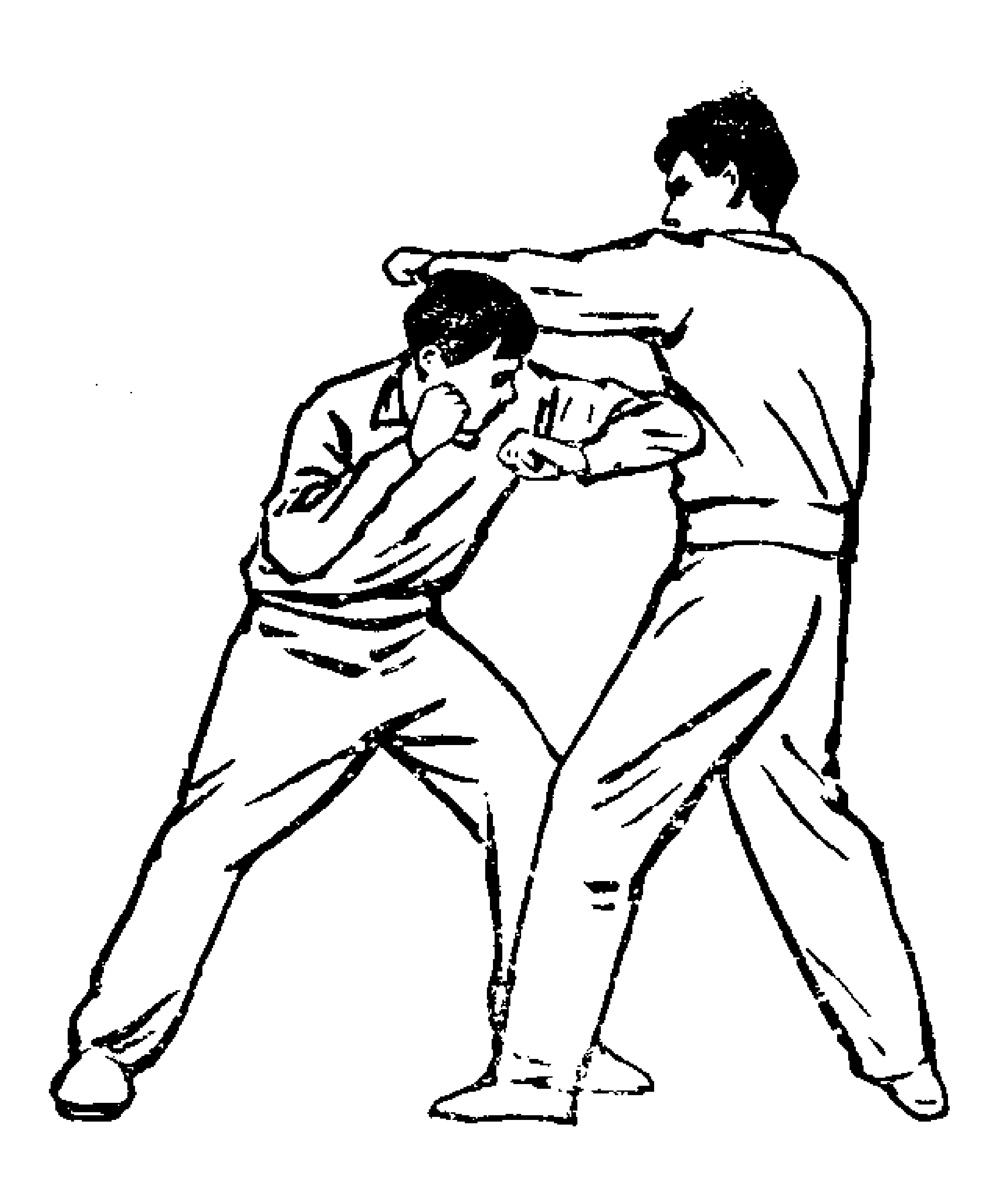


图27

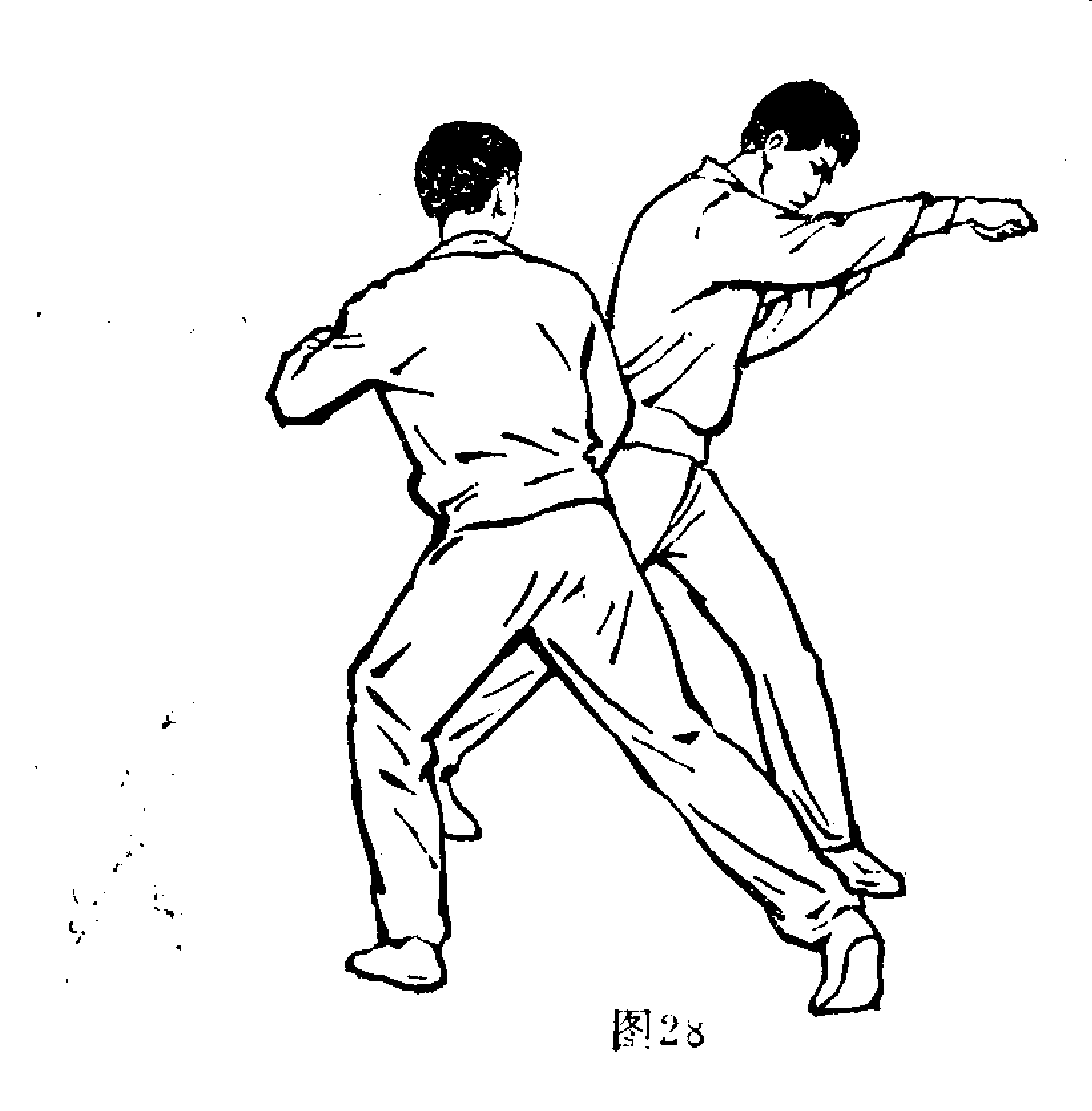


图28



图29

（三）横　肘

动作要领：由基本姿势开始，左（右）臂屈肘握拳，向右（左）侧横摆，拳心朝下；上体随之向右（左）侧转体。横肘后，迅速还原成基本姿势。

动作要求：力点达肘（小臂）外侧。

实战作用：当对方用左上冲拳攻我面部时，上身稍向右闪，同时用左手挡抓其腕，随即进右脚用右横肘横击其肋（图30）。

（四）转身肘

动作要领：由基本姿势开始，左（右）臂屈肘握拳，向后测方横摆；上体随之向左（右）侧转体。

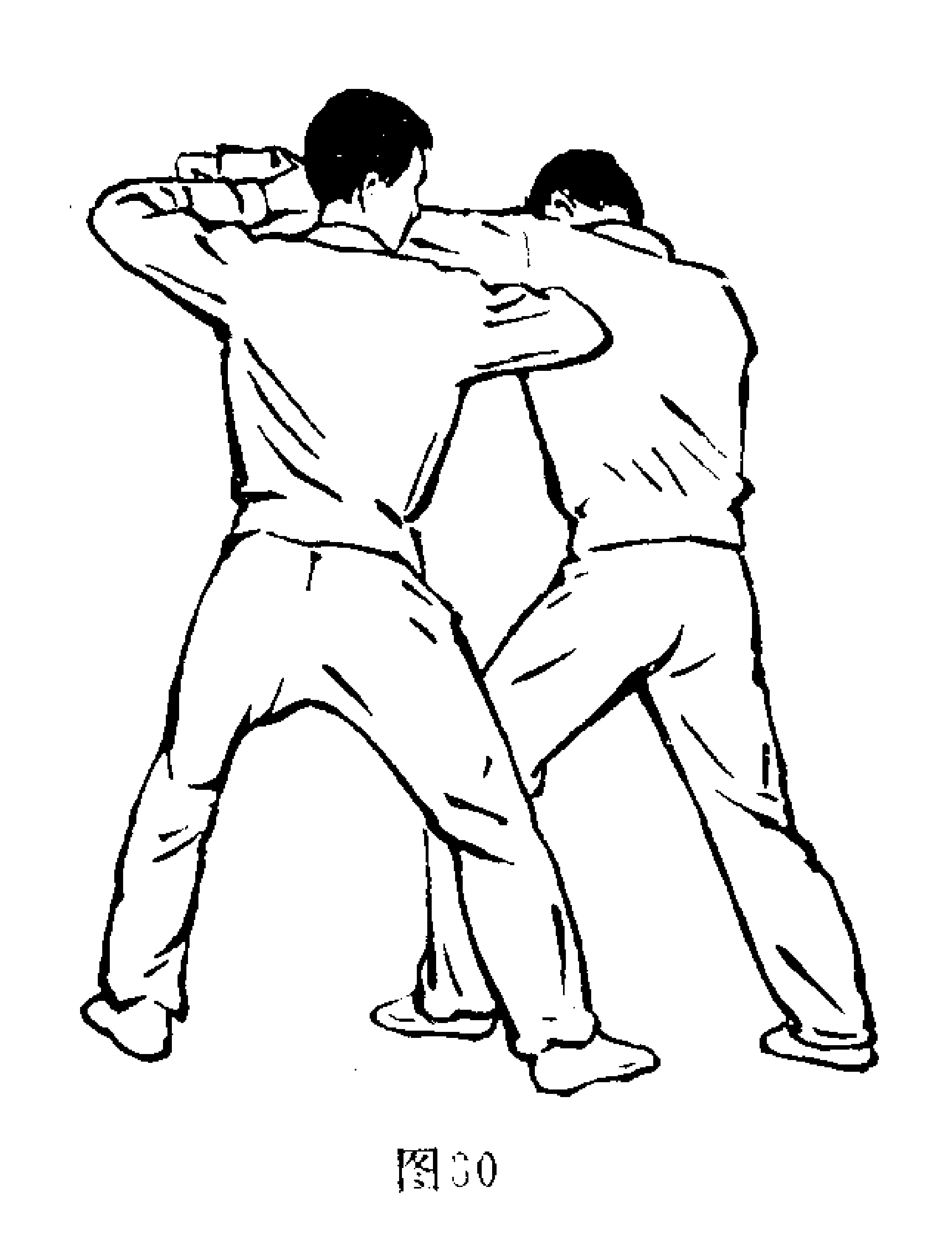


图30

动作要求：力点达肘（大臂）外侧。

实战作用：当对手用右下冲拳攻我腹部时，用双手抓其右臂后拉，同时以右脚勾扫对手右小腿（图31）；接上势，左脚向右撤步，上体随即由左向后转身，用左肘横击其面部（图32）。

（五）挑　肘

动作要领：由基本姿势开始，左（右）臂屈肘握拳，由下向前上方挑击，拳眼朝自己肩部。

动作要求：力点达肘尖和肘（小臂）外侧。

实战作用：当对手用右上冲拳攻我面部时，用左手挡抓其腕，同时进左脚，以右肘挑击其腹部或下颌（图33）。

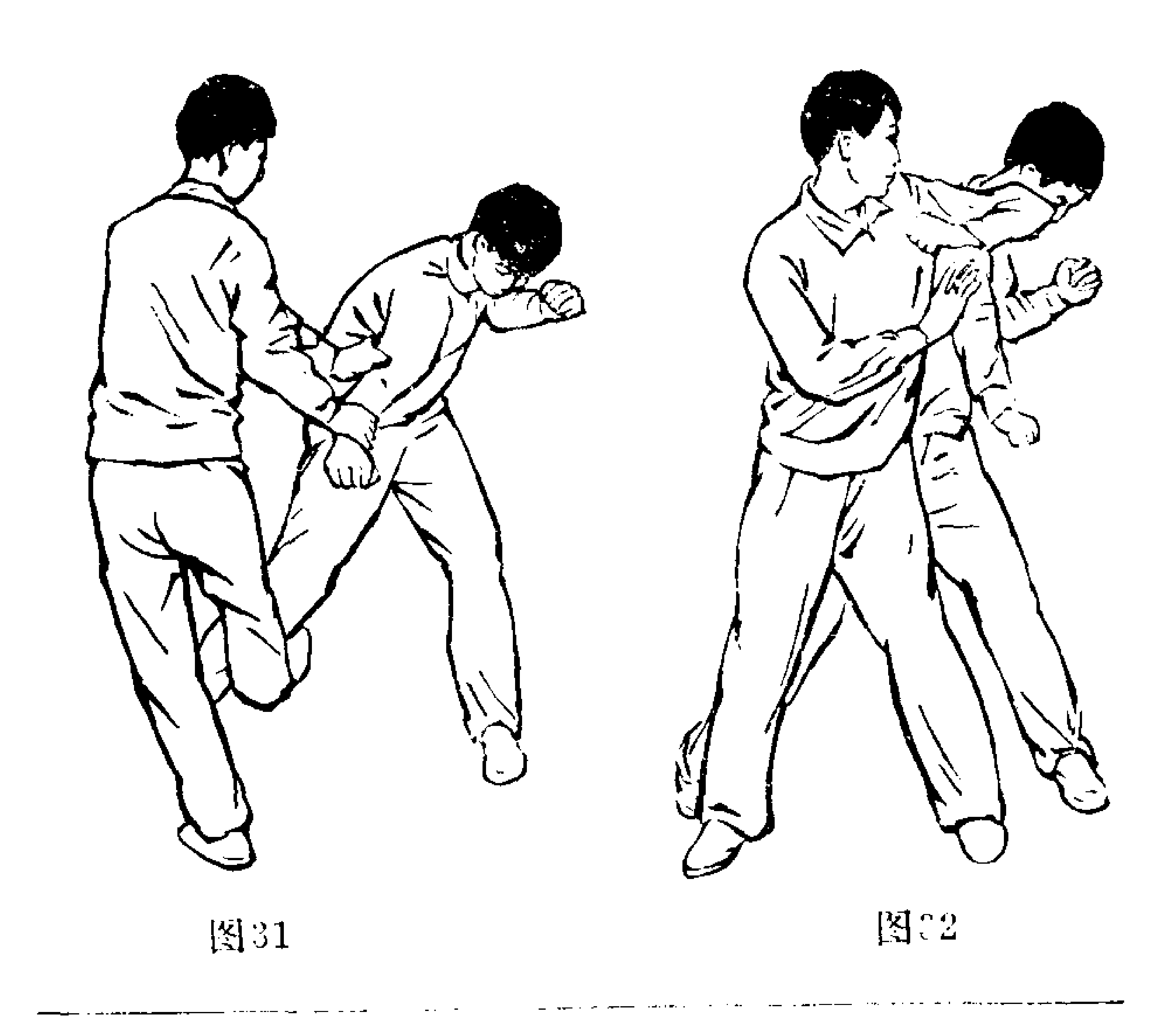


图31　　图32

（六）砸（沉）肘

动作要领：由基本姿势开始，左（右）臂屈肘握拳，由上向下沿直线砸肘，拳面朝上；同时，两腿屈膝下蹲。

动作要求：力点达肘尖。

实战作用：当对手下闪冲拳抱我左腿时，我即用左掌按压其颈，同时，用右肘向下砸击对手背部（图34）。



图33

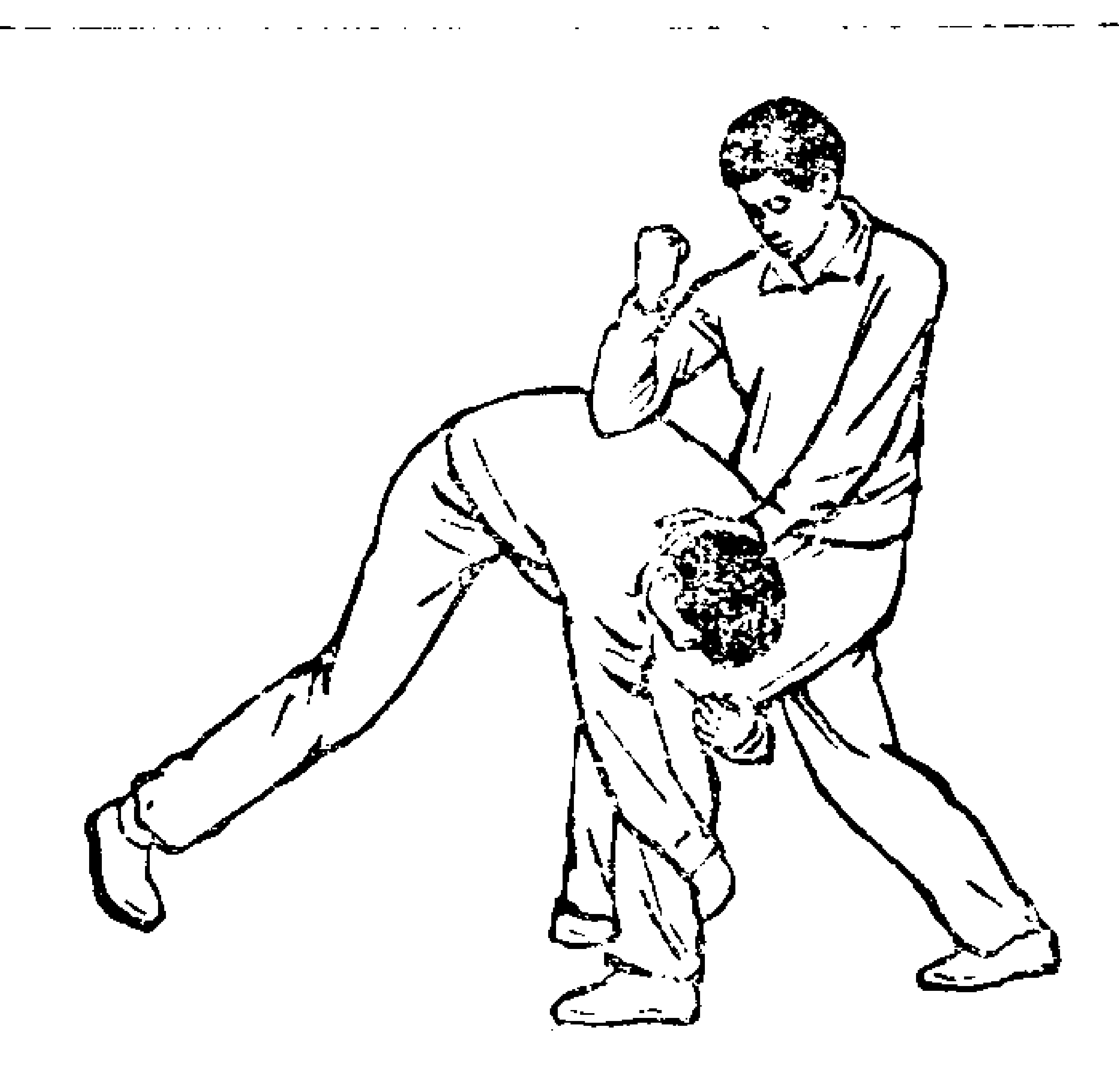


图34

第六节　基本膝法

所谓膝法，是指用下肢膝关节撞击对方（腹、肋、面部）而采用的一种技击手段。散手常用的膝法有：顶膝、挑膝、冲膝与跪膝。

（一）顶　膝

动作要领：由基本姿势开始，左（右）腿屈膝提起，膝关节向前沿直线顶撞，脚面绷平，脚尖朝下。

动作要求：力点达膝尖。

实战作用：当对方用右上冲拳攻击我面部时，我用左手挡抓其右腕，用右掌砍其颈，引诱其防上，随即提右膝前顶其裆部（图35）。

（二）挑　膝

动作要领：由基本姿势开始，左（右）腿屈膝提起，膝关节向上撞击，脚面绷平，脚尖朝下。

动作要求：力点达膝尖。

实战作用：当对方下闪冲拳准备抱我左腿时，我随即提起左膝撞击其面部（图36）。

（三）冲　膝

动作要领：由基本姿势开始，左（右）腿屈膝提起，脚外侧朝上，脚面绷平，向前直线平冲。

动作要求：力点达膝尖。

实战作用：①当对方用左上冲拳攻击我面部



图35

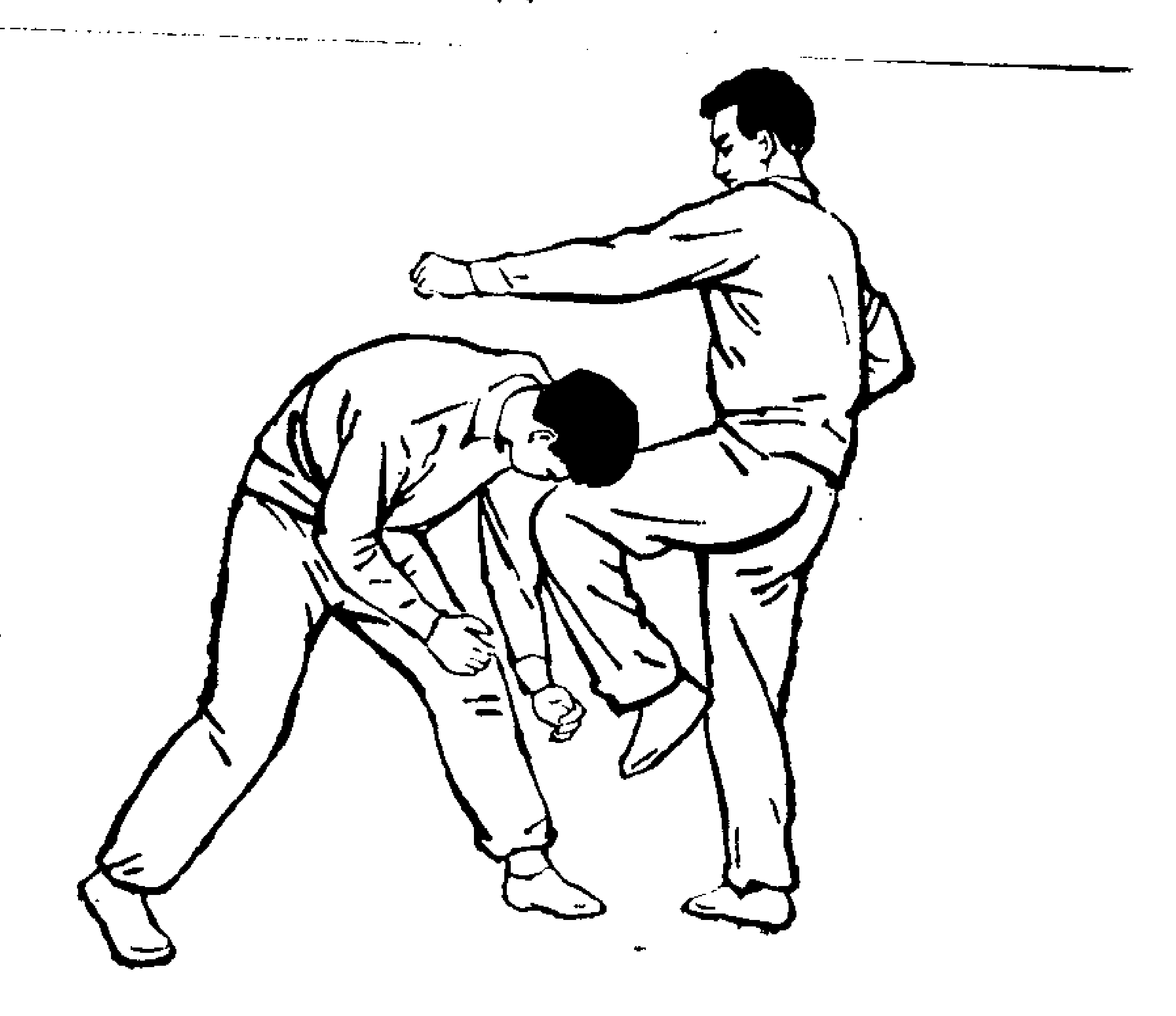


图36

时，我用右掌向左拍推其左臂；同时，右脚向右前方进步，身体侧闪；左腿屈膝抬起，以膝关节冲顶其腹胃部（图37）。

（四）跪　膝

动作要领：由基本姿势开始，左（右）腿屈膝向下撞击。

动作要求：力点达膝尖。

实战作用：在实战中把敌摔倒后，用右手抓其腕，左掌压肩，左膝向下撞击敌后肋，使其无力反抗（图38）。



图37

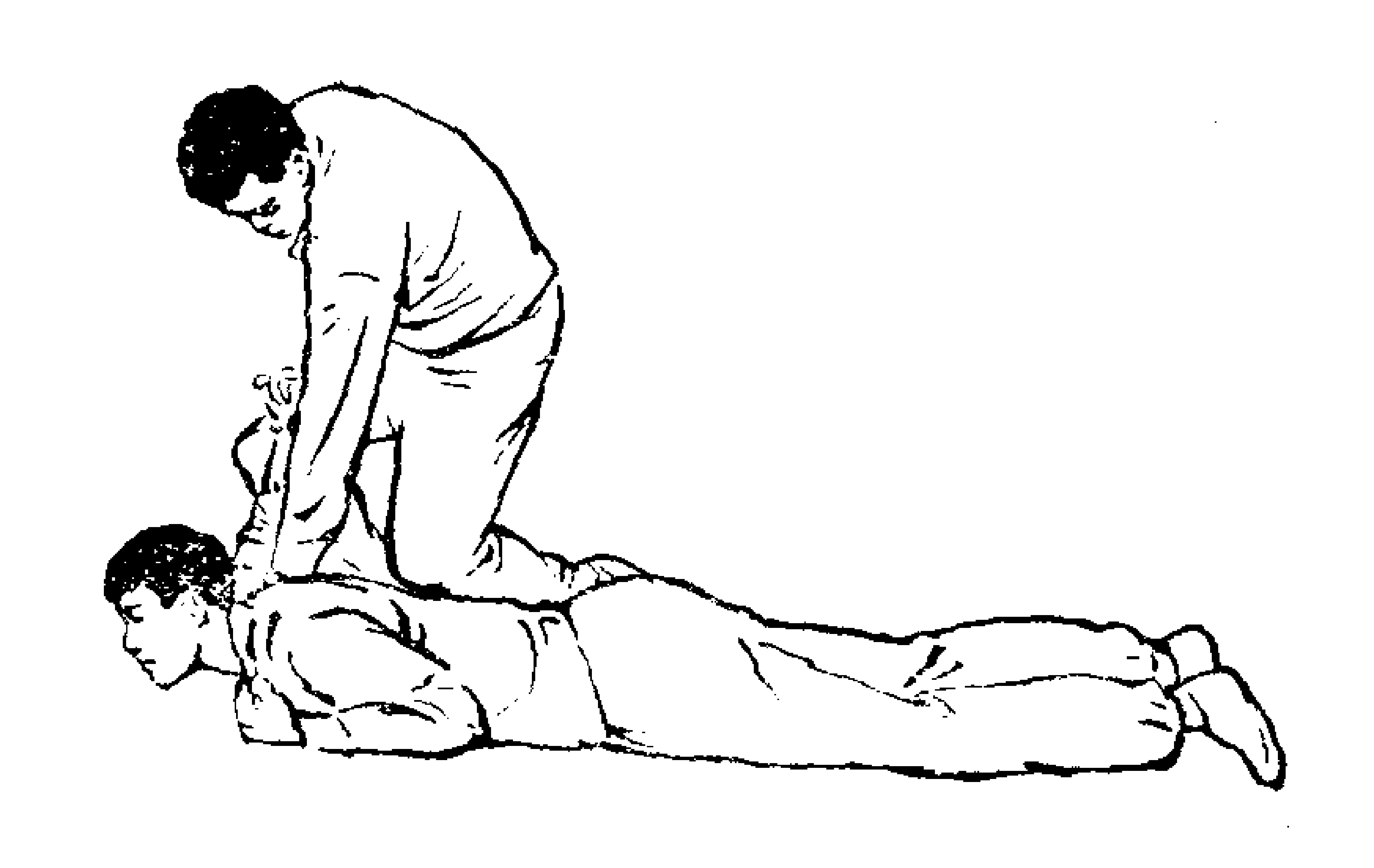


图38

第七节　基本摔法

摔法，是散手比赛中得分的重要手段之一。但和单纯的摔跤相比，又有着明显的区别。散手的摔法通常被限制在允许双方拳打脚踢、攻防交错的对峙中把对手摔倒；而所用时间又不得超过两秒钟，否则无效。这就要求练习者既要熟练地掌握各种摔法，同时还要发挥很快地速度，方能见效。

（一）切肩冲摔

动作要领：①当对方进步用右上冲拳攻击我面部时，我左脚立即向左前方进步，身体向左侧躲

闪，同时，上体稍向前俯，使其冲拳从我右肩上穿过落空（图39）；②上动不停，右肩顺其右臂下面向前冲顶对方的右胸，右小臂随即向前切压其左胸，同时，左手向自己怀内搬拉对手胯部，迫使对手上体向后仰倾（图40）；③继续以右肩前顶、右臂下切、左手搬拉之合力把对手摔倒（图41）。

动作要求：①左闪要快；②右肩前顶要猛，右臂切压有力，左手搬拉要协调。

战术简释：这种摔法，在实战中左右势均可运用于对手，但必须具备闪躲快、判断准的能力。因为，在对手用左、右直拳攻击我头部时，首先要准确地判断是左拳，还是右拳；其次才能相应地决定

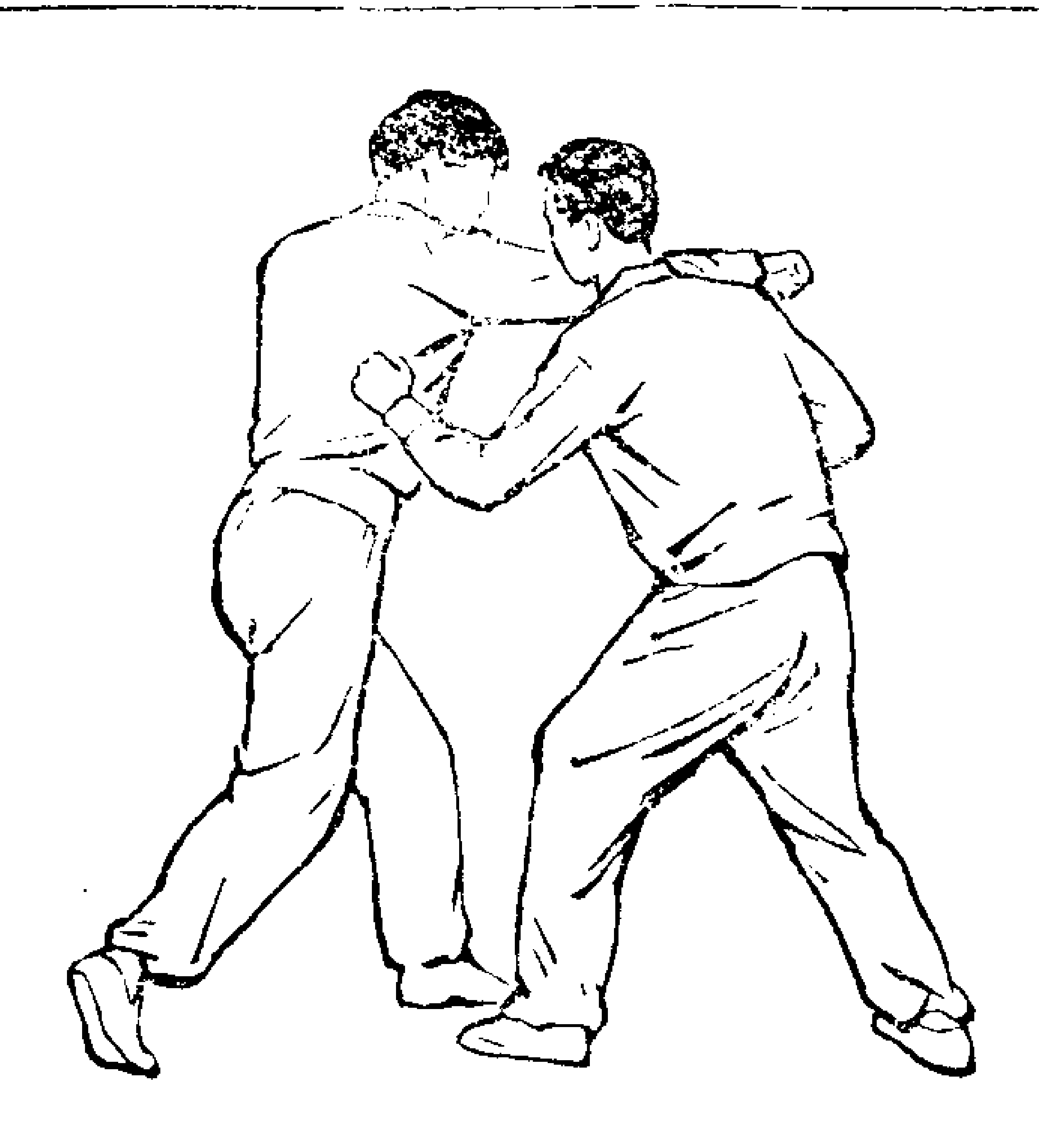


图39

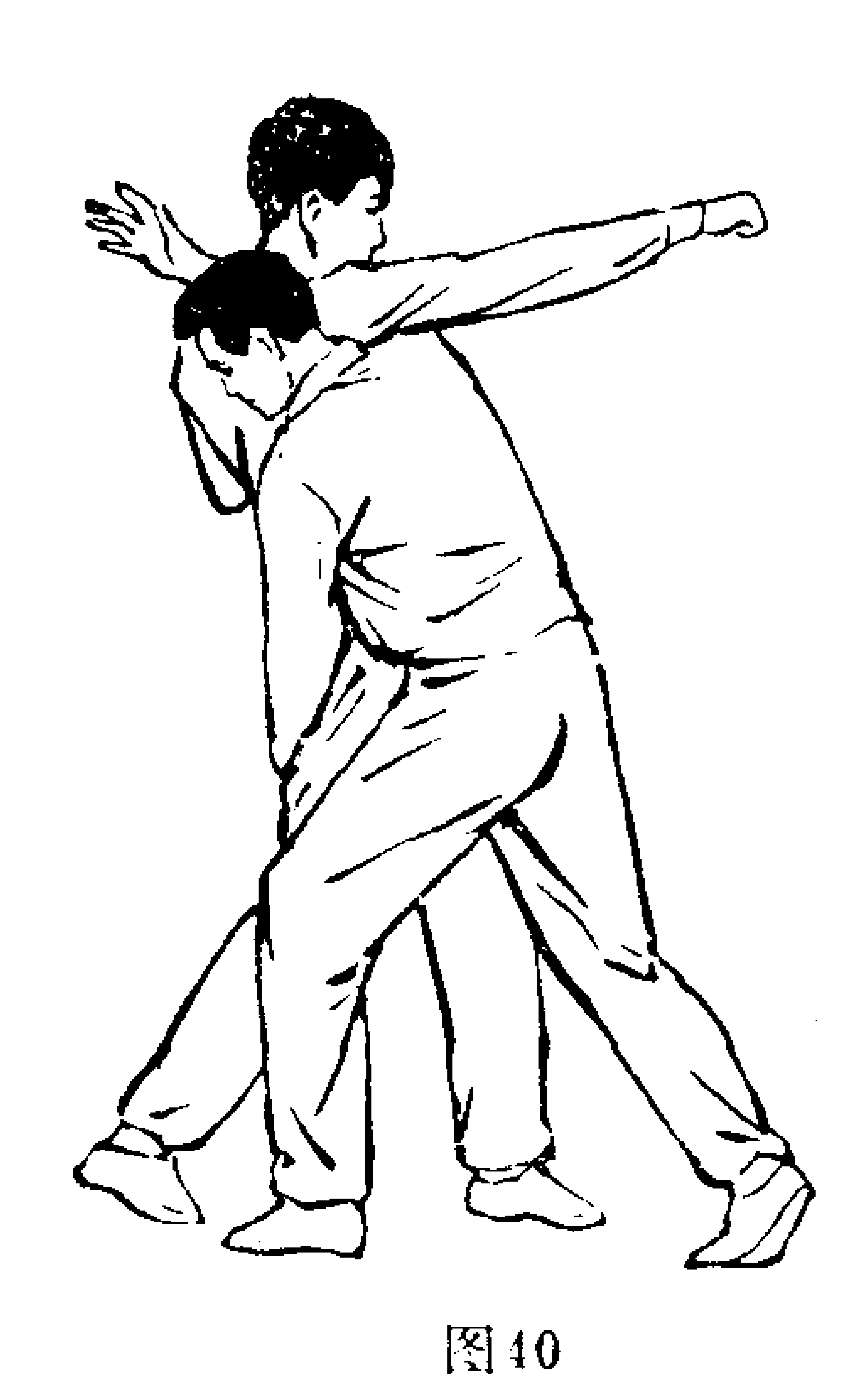


图40

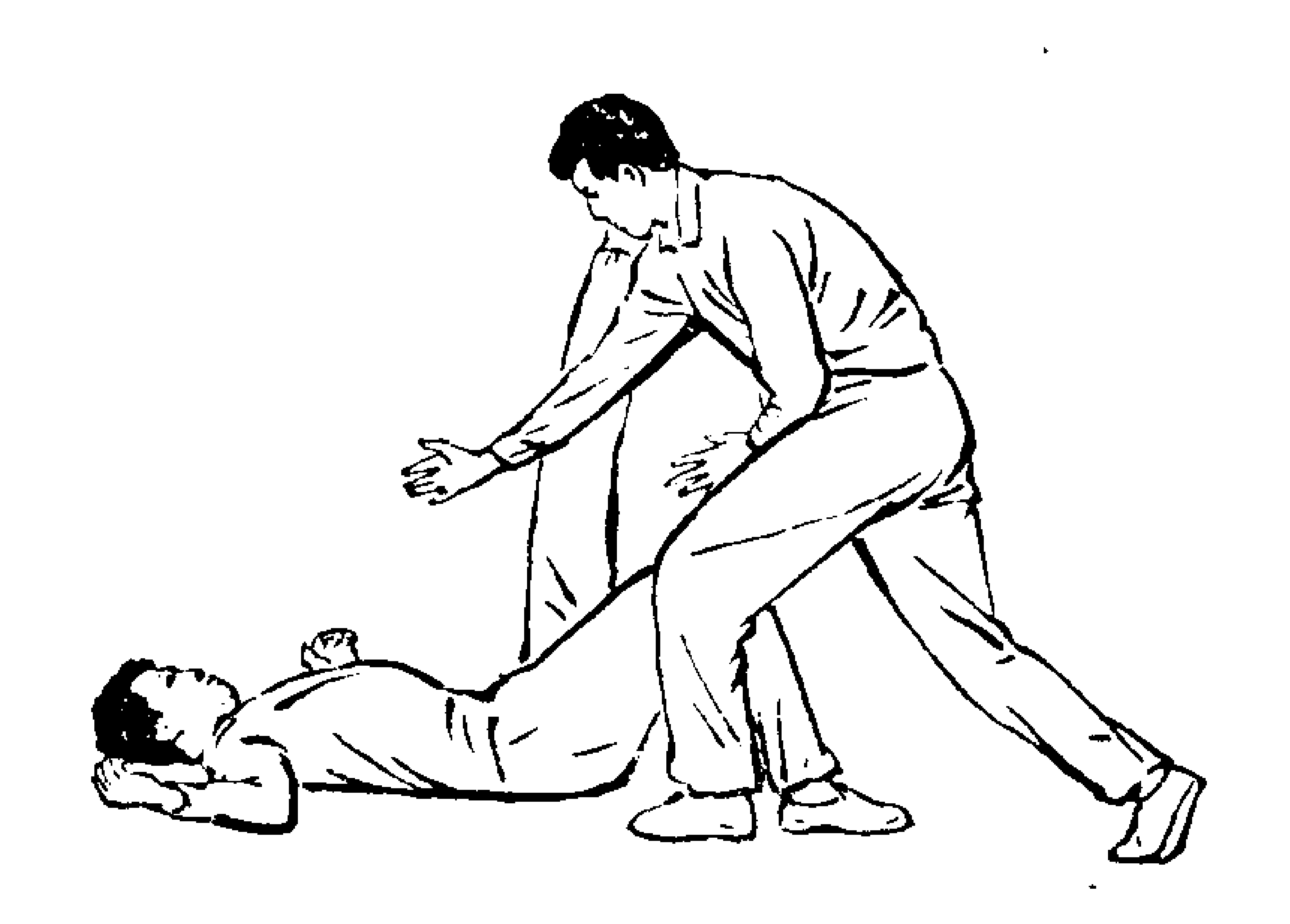


图11

朝右或朝左闪躲。如果对手攻击我腹部，就不能采用这种摔法。另外，在致用时，还应注意以下几点：①闪躲幅度不宜过大，也不宜下蹲过低；②闪躲后，左（右）肩要紧靠在对手腋下，使攻击者的手臂有所控制；③必须借助于进步的冲力；④必要时，可进后脚后绊对手前腿。

（二）插步别摔

动作要领：①当对手进步用左上冲拳攻我面部时，以右掌向左拍推其左肘，同时右脚随即由后勾踢对手左小腿，使其冲拳失效，并遭我反击（图42）；②上动不停，右脚向对手左脚后落地套勾，左手随之抓握其左腕，同时右臂由对手左臂下穿



图42

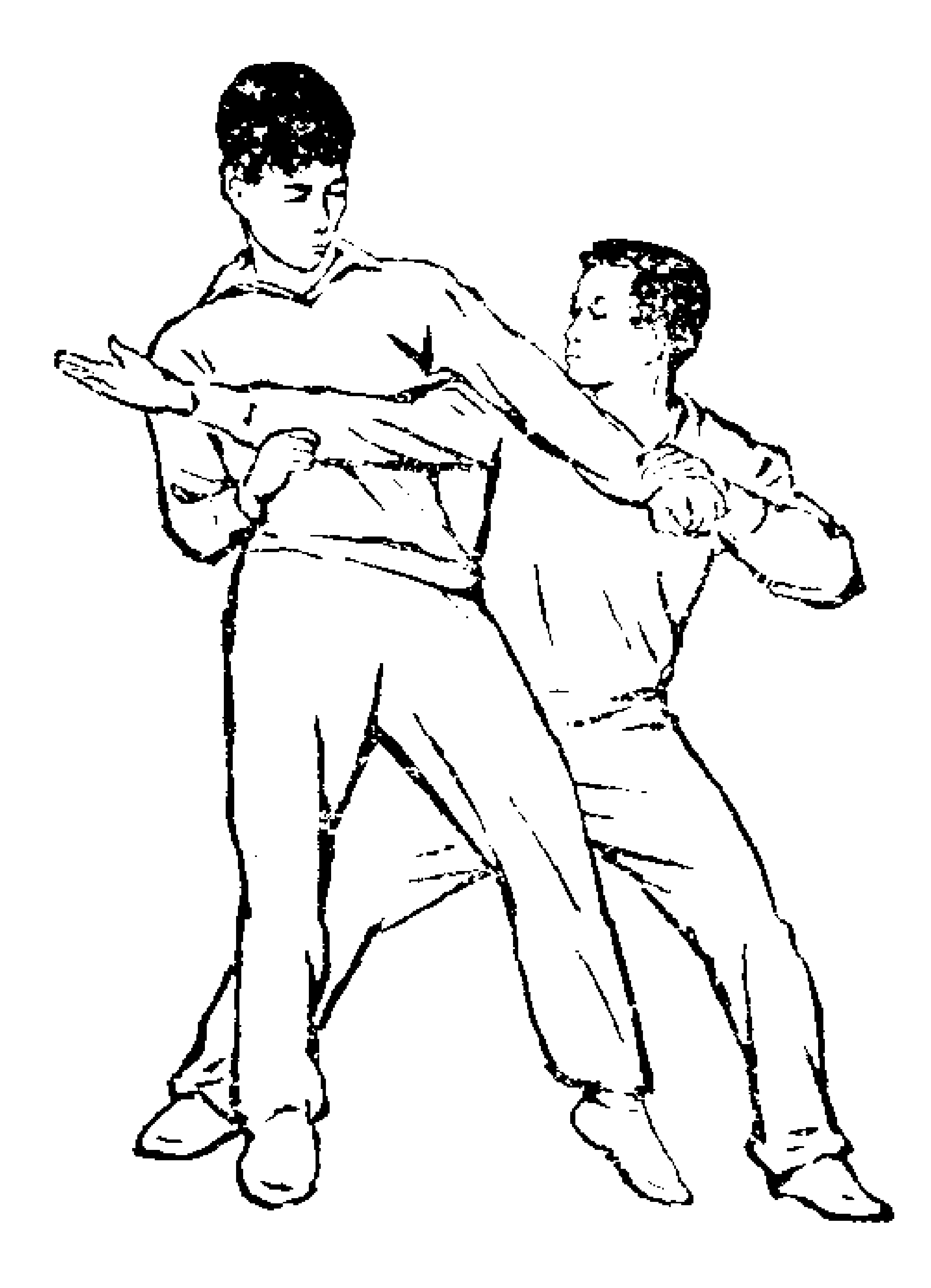


图43

出，然后向后直臂横摆，迫使对手向后仰倾摔倒（图43）。

动作要求：①拍推、勾踢、套勾要快；②右臂横摆有力，但横摆之力应发于腰、胯，力点达右臂。

战术简释：这种摔法在实际运用时，除要求准确地拍推、勾踢防守还击外；在别摔时，还要注意借助右脚落地所产生的冲力。当对手被还击勾踢后，身体重心被迫改变为单腿支撑。所以，迅猛的冲力往往使对手失去平衡，随后，再稍加右臂的横摆力量，即可轻松地把对手摔倒。

（三）抱腿绊摔

动作要领：①当对手用右点腿踢我左腰侧时（图44）；②左脚随即向前进步的同时，左手由下经其腿内侧向上绕行抱住对手的攻击腿（图45）；③左臂抱腿上抬，右脚迅速朝其左腿后面插步，同时以右掌前推、右脚后绊之合力把对手摔倒（图46）。

动作要求：抱腿准确、插步及时、推掌有力。

战术简释：这种摔法能否取得成功，最为关键的是要准确、快速地把对手的攻击腿抱住，否则，就无法上步后绊。当对手右点腿踢我腰肋时，绝不能后退或者原地用左手外挎抱腿，而是在攻击的同时上左脚逼进对手，然后再用左手抱腿。这样做，

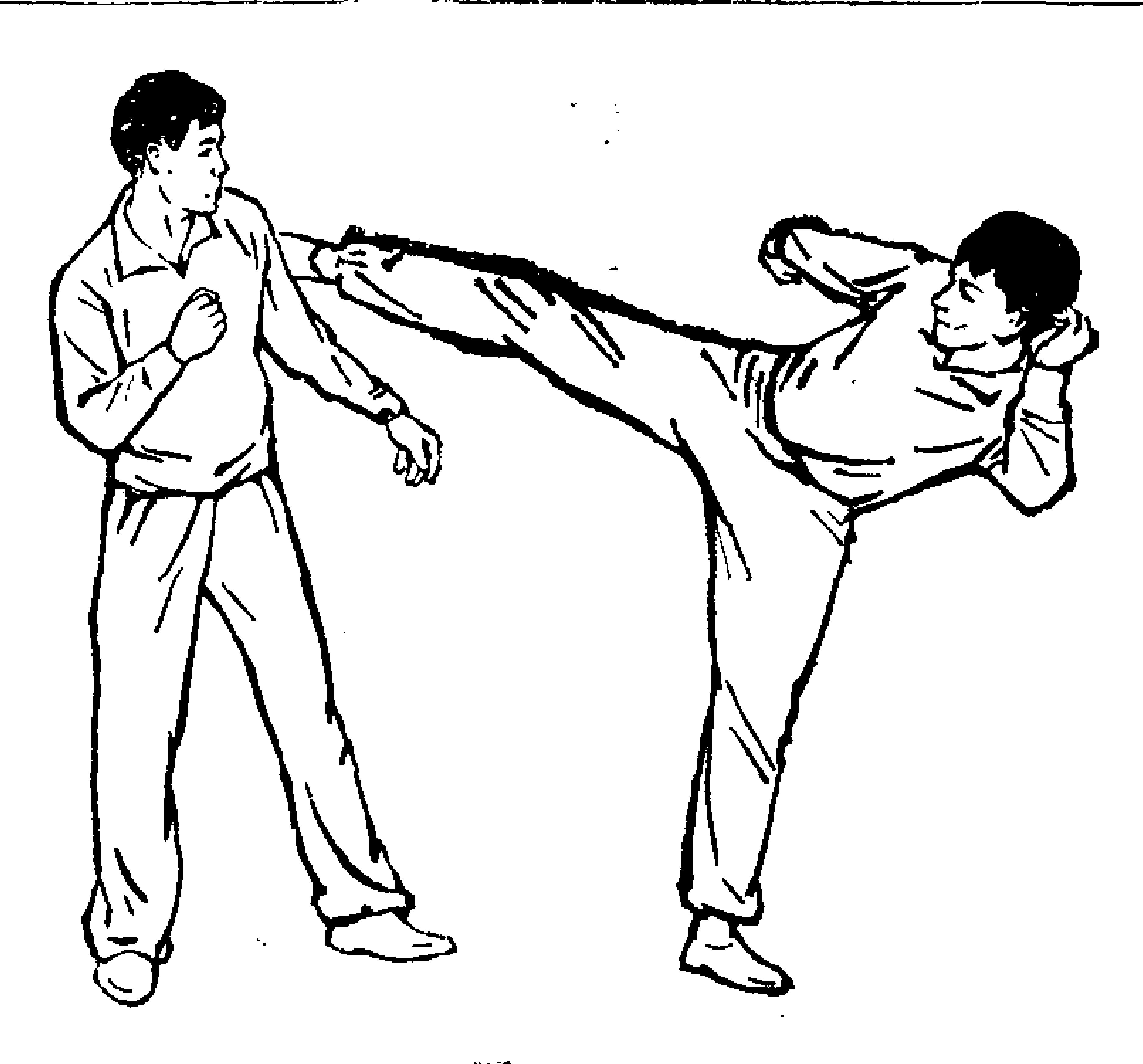


图44

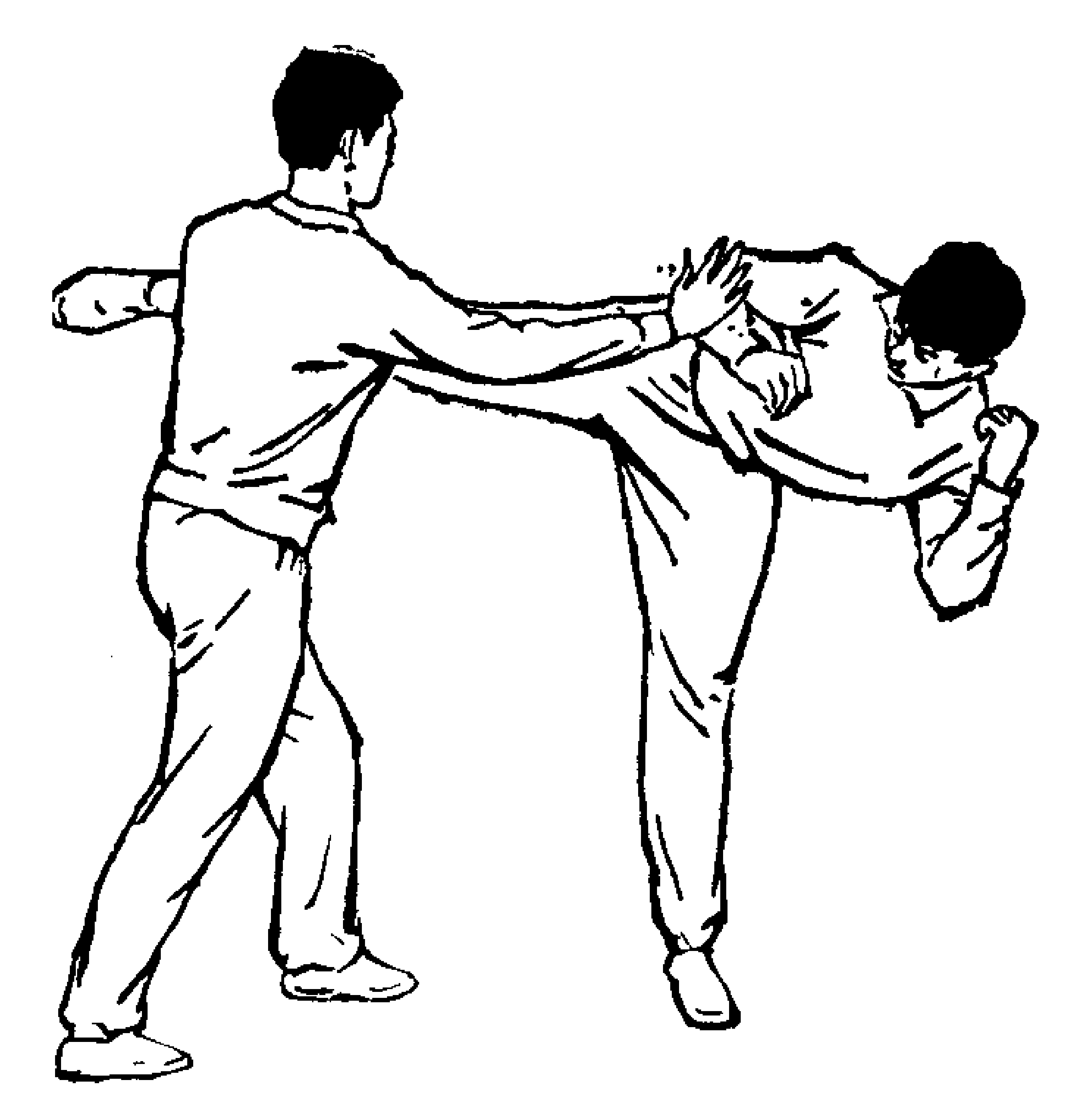


图45



图46

一是防止对手解脱；二是容易将对手所踢之腿抱住。这种先上步逼进，后外挎抱腿的方法，更能发挥右腿后绊的作用。

（四）截腿勾摔

动作要领：①当对手用左踹腿踢我腰肋部位时，两脚迅速朝右前方进步，身体右闪，同时，左臂由上向左下方截击对手的左踹腿，使其攻击腿失效（图47）；②上动不停，右脚迅速提起朝对手的支撑腿后边插步勾绊，同时，左臂经其腿后侧屈肘绕环抱住对手的左腿，右臂前伸并向后搂摆，使对手摔倒（图48）。

动作要求：①截腿、抱腿要同时完成；②以右

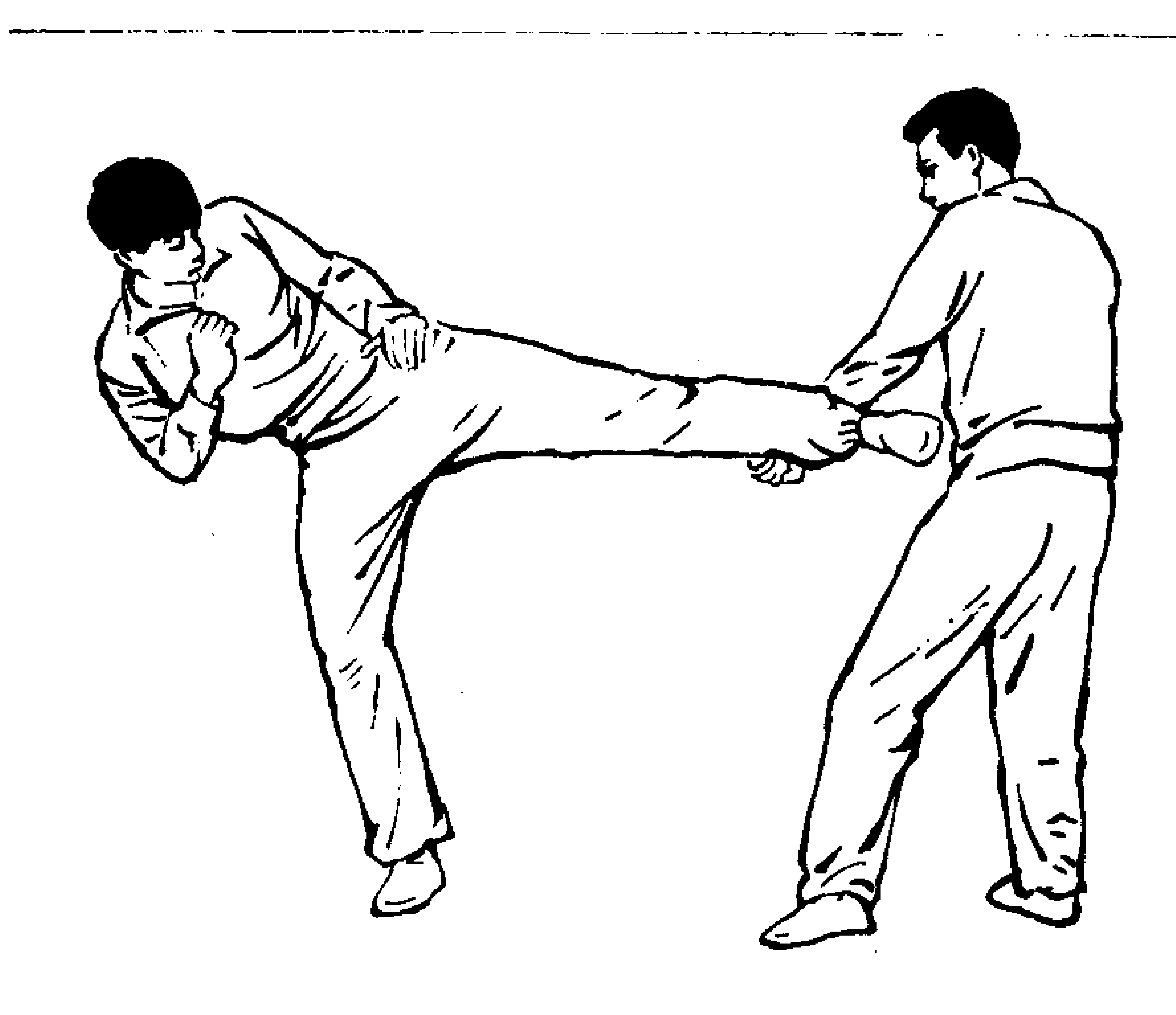


图47



图48

臂搂摆、右脚勾绊的合力将对手摔倒。

战术简释：在格斗中，若自己遇到善于运用踹腿的对手时，应积极地采用截腿勾摔去制胜对方。因为，这种摔法对付惯用踹腿的对手，机会最多。当截腿成功后，必须抓住时机，以快速勾绊和搂摆将对手摔倒。万一被对手识破，仍要保持冷静的头脑，果断地用左摆拳横击其胸部，迫使对手陷入被动。

（五）勾踢击摔

动作要领：①当对手用左上冲拳攻击我面部时，我迅速用右掌向左拍击其左腕，以右脚勾踢对方左小腿，使其攻击失效（图49）；②上动不停，

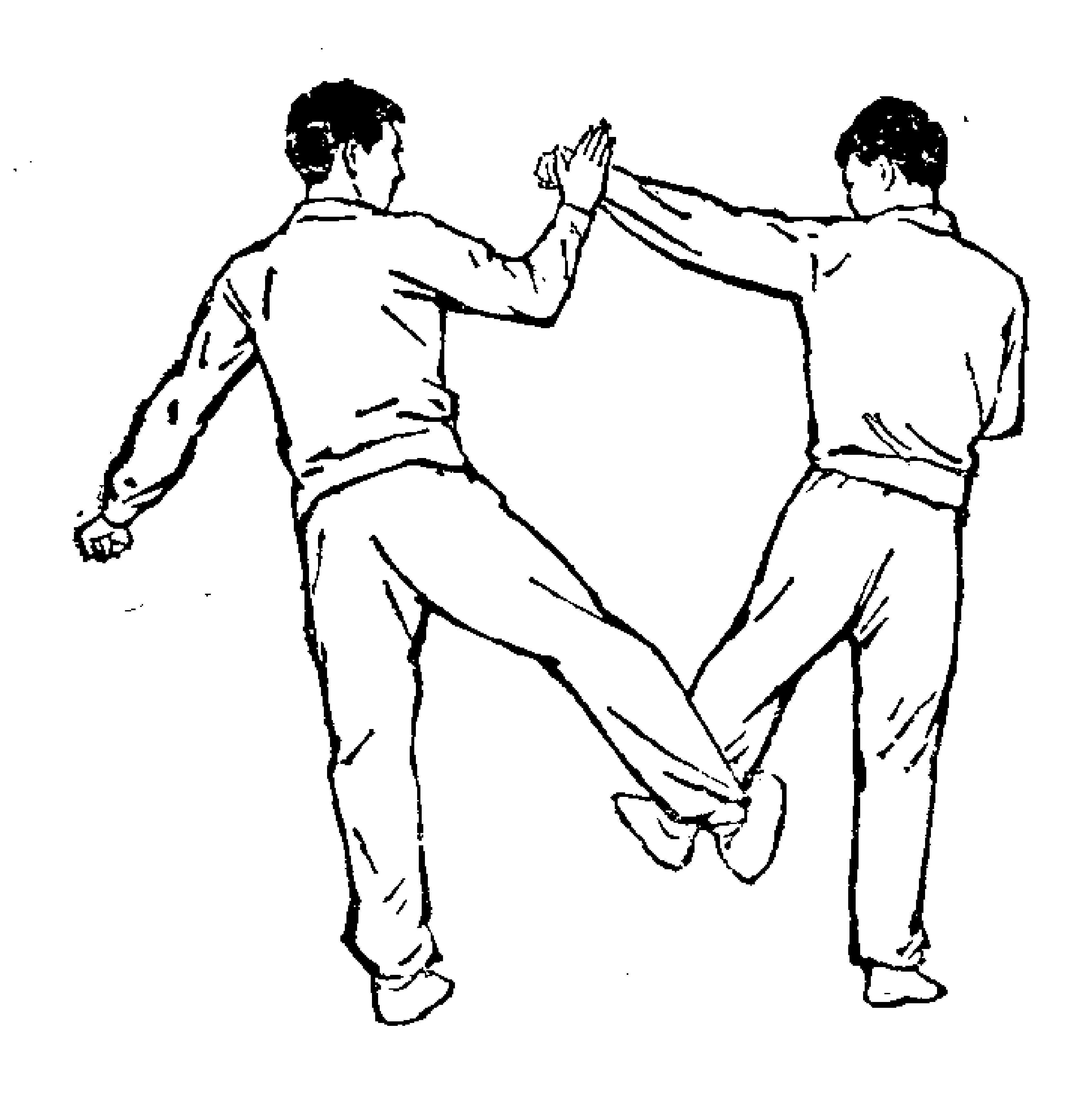


图49

我右脚向前下方落步（对手左脚后）的同时，左臂屈肘握拳，向右侧横击其胸部或面部，使其向后侧摔倒（图50）。

动作要求：拍压、勾踢要协调、准确；横击要快而有力。

战术简释：勾踢横击，虽然不完全属于一个完整的摔法，但在实战中如能及时果断地运用于对方，仍然可以有效地将对手击倒。当反击勾踢成功后，趁其身体重心不稳之机，以快速有力的侧拳横击其胸（头）部，即可将对手击倒。

（六）挟头摔

动作要领：①当对手用右上冲拳攻击我面部

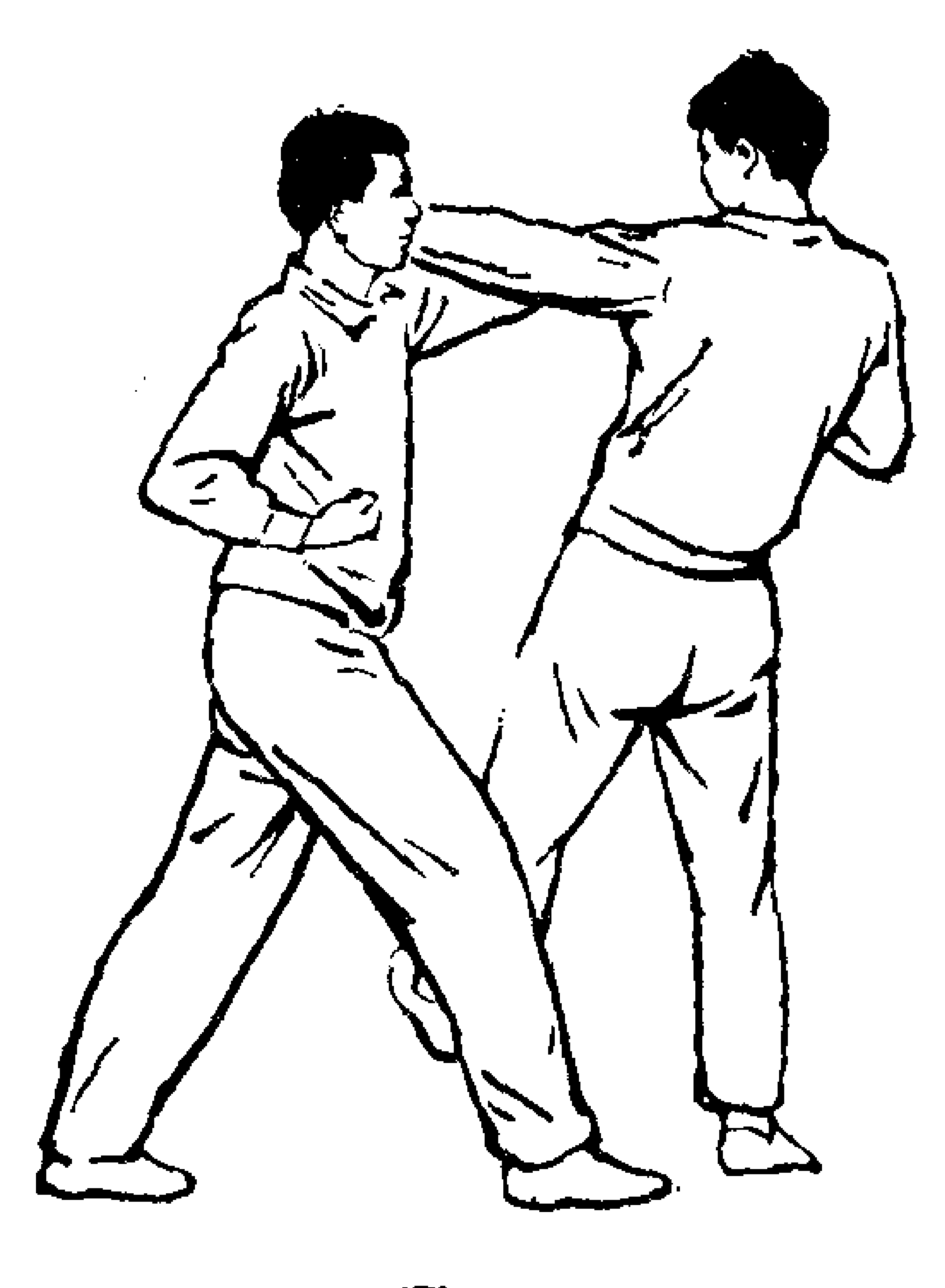


图50

时，迅速以左小臂向左上方格挡防守，使其冲拳失效（图51）；②上动不停，左手抓握其右腕，右臂屈肘挟其颈部，同时右脚进步，身体左转，以臀部撞击其小腹（图52）；③上动不停，以左手抓腕反拧回拉、右臂挟颈下压、向左拧腰转体之合力把对方摔倒（图53）。

动作要求：抓腕快、挟颈牢、转体迅速。

战术简释：运用这种摔法时，应注意以下几点：①格挡防守时，左脚应向前进步，而不可后退；②右臂屈肘挟颈要快而紧，同时在判断上，要设法使对方产生错觉，使其认为我是以右摆拳击打他的头部，而实际上我用右臂挟其颈部；③右脚上

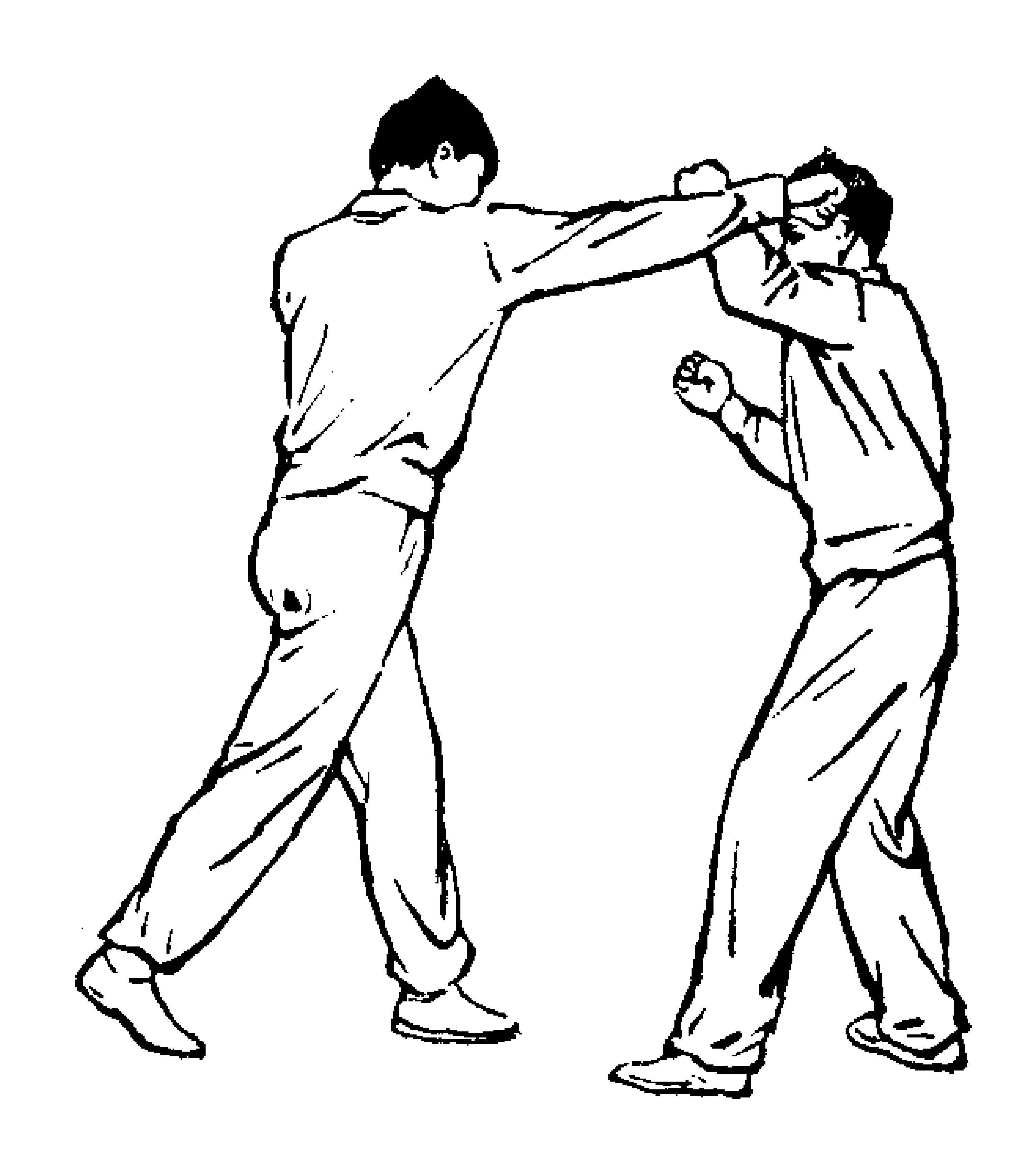


图51

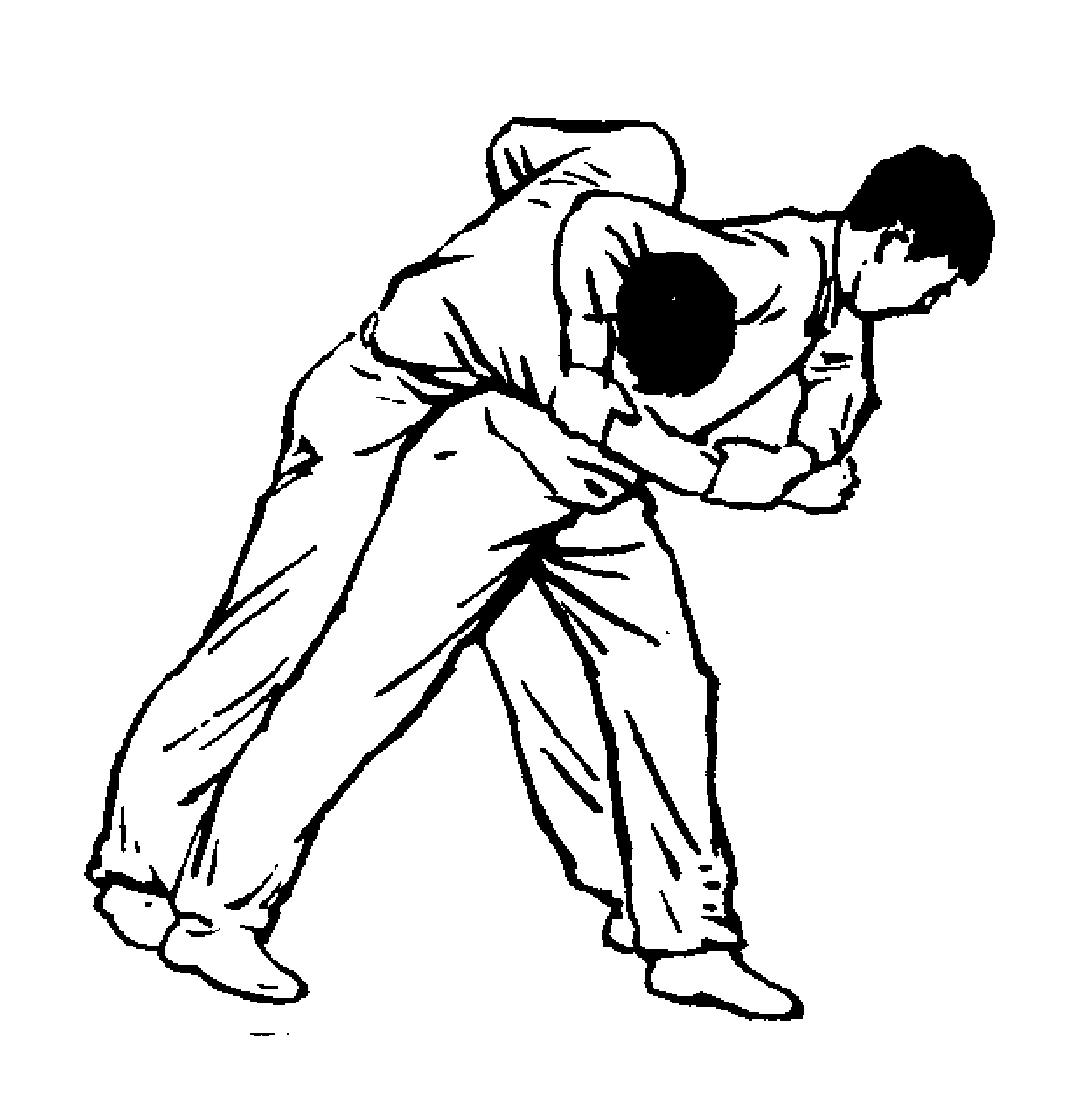


图52

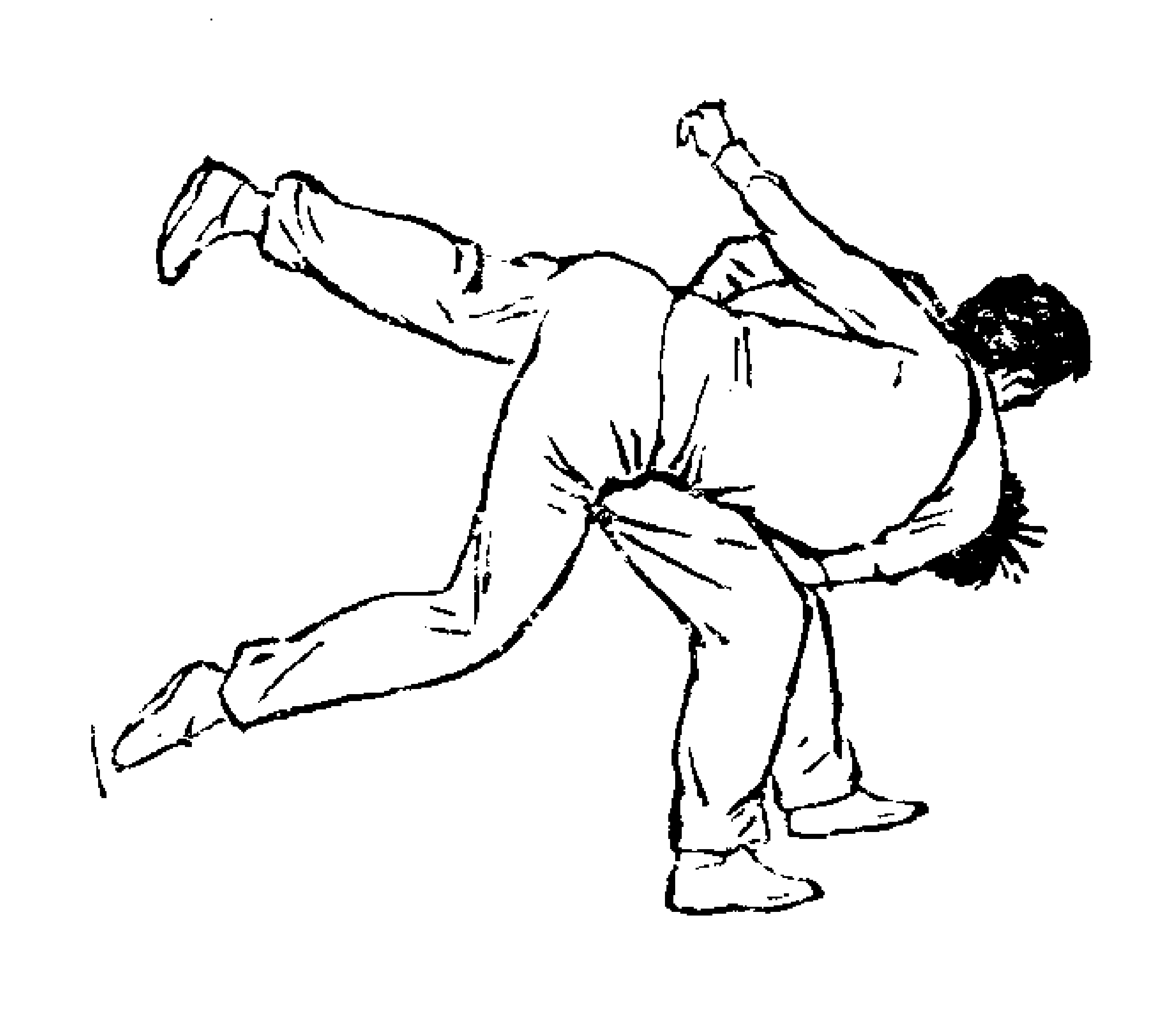


图53

步后，应落与对方右脚外侧，并在上步的同时，用臀部撞击其小腹；④要随时防止对方的反击，若对手向上托肘逃脱，我可迅速左转身体，用右点拳（鞭拳）再次攻击其面部；⑤这种挟头的摔法，最好不要用于个子比自已高大的对手。

（七）抱腰摔

动作要领：①当对方上步用右上冲拳攻击我面部时，我迅速用左小臂格挡防守，使其冲拳攻击失效（图与51相同）；②左手抓紧其右手腕，同时，右手绕背抱腰，右脚进步，身体左转，臀部贴靠对手腹部（图54）；③上动不停，以右手抓腕反拧回拉、右臂抱腰横摆、拧腰转体之合力把对手摔倒

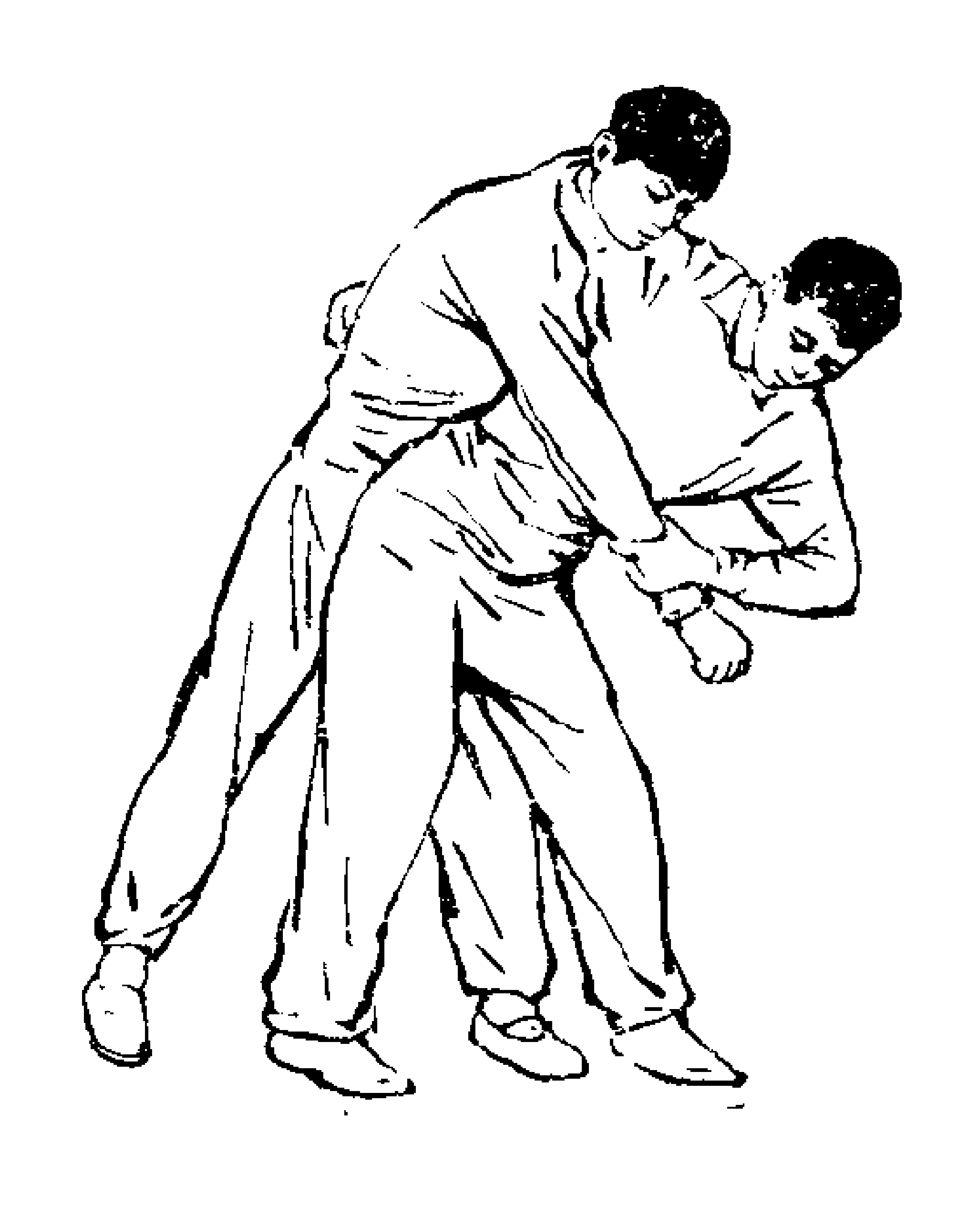


图54

（图55）。

动作要求：插步要快，拧腰转体、左手回拉要有力。

战术简释：抱腰摔与挟头摔的方法基本一致，主要区别为：一是右臂抱其腰部；一是右臂屈肘挟其颈部。

（八）抱单腿摔

动作要领：①当对手进步用左上冲拳攻击我面部时，我上体迅速下闪防守，两腿屈膝半蹲，同时左脚向对手两腿之间进步，左手屈肘插其裆部，掌心朝上，右手屈肘抱其左腿膝窝，拇指一侧朝上（图56）；②上动不停，上体直立，两腿站起，把对方



图55

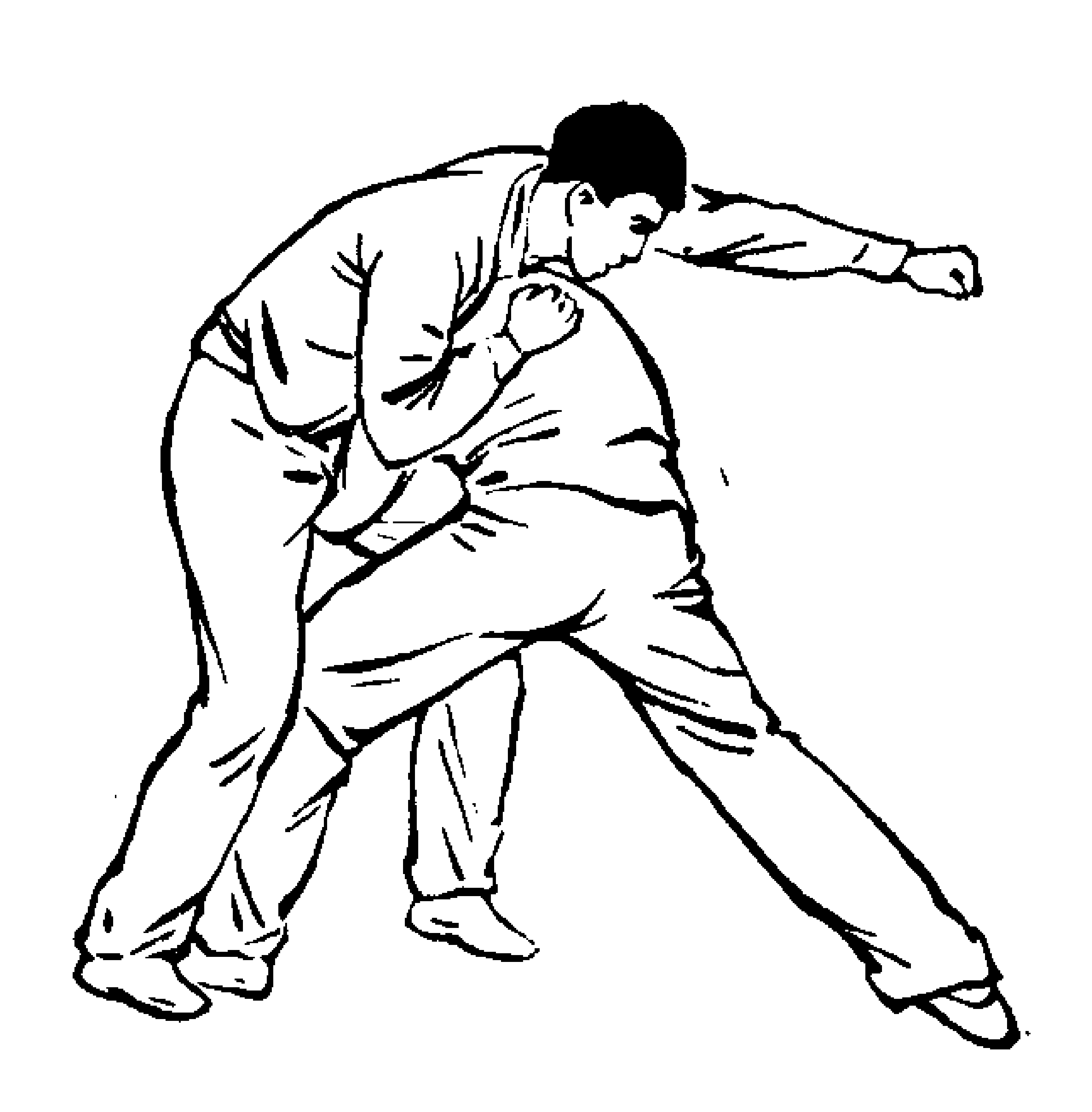


图56

抱起，使其两脚离地，身体腾空（图57）；③左手继续用力向后上挑，右手上托，同时，猛力向后挺腰，使对手向后摔倒（图58）。

动作要求：下闪要快，抱摔要快速而有力。

战术简释：使用这种抱腿摔法，必须眼明手快，掌握好反攻时机；并要果断地运用各种躲闪技术，以引起对手情绪上的急躁。当自己遇到的是个性过急、容易冲动的对手时，可趁其猛击我面部而身体向前冲倾之机，运用这种摔法效果更佳。

（九）挎拦提摔

动作要领：①当对手进步用左上冲拳攻击我面部时，我迅速以右掌拍抓其左臂外侧（或抓臂部衣

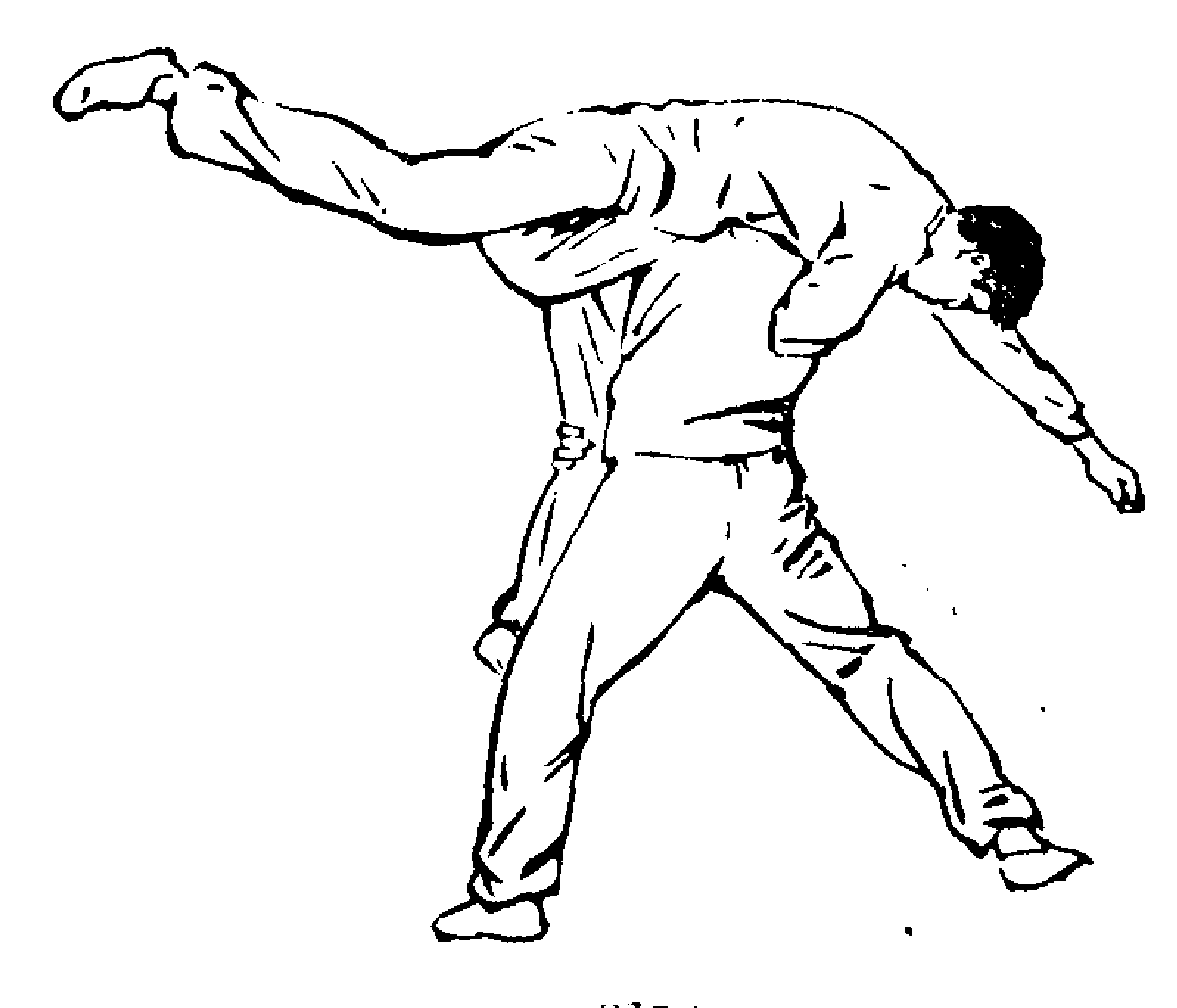


图57

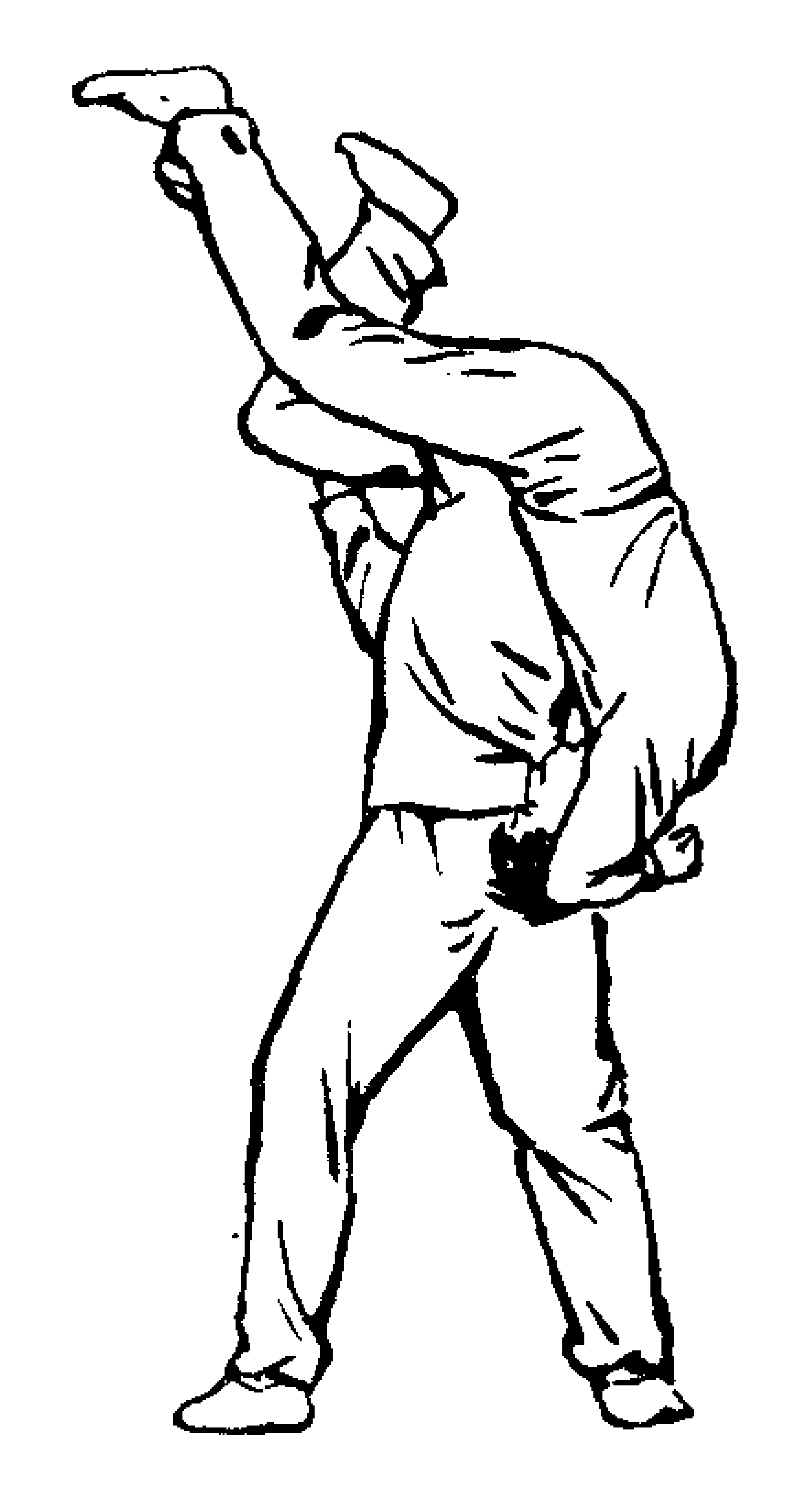


图58

袖）；同时右脚向前进步，身体侧闪，使其攻击失效（图59）；②上动不停，左手屈肘向下用小臂挎提对手左腿膝窝，使其左脚离地，同时右掌直臂从对手胸前伸出后摆，拇指一侧朝下，然后以左臂挎提上抬、右臂后摆之合力把对方摔倒（图60）。

动作要求：①进步和侧闪要快；②挎提与后摆要有力。

战术简释：如能熟练地掌握和运用这种摔法，同时，又能抓住时机，就可以轻松地把对手摔倒。但在运用中，应时刻提防对手的突然反击。

（十）抱腿顶摔

动作要领：①当对手用右上冲拳攻击我面部



图59



图60

时，我上体迅速下闪，左脚随即向左前侧进步；同时，两臂屈肘搂抱其右腿膝窝，使其冲拳落空（图61）；②上动不停，两手抱腿上提使对手右脚离地，以右肩前顶其腹部，身体向左转体的力量把对手摔倒（图62）。

动作要求：下闪、抱腿要快，右肩顶腹要猛，拧腰转体有力。必要时，可上右脚后绊其左腿。

战术简释：这种摔法，在散手中运用机会较多，它能利用对手的冲拳，而把其右腿抱起，使对手重心支撑由前后站立改变为平行站立，加之右肩前顶和拧腰转体的力量，可以轻松地把对手摔倒。



图61



图62

（十一）挡抓别摔

动作要领．①当对手进步用右上冲拳攻我面部时，迅速用左手挡抓其右腕，使对手冲拳失效，（图63）；②上动不停，右脚迅速朝其右腿外侧插步，同时，右手前伸对手腰胯部，以左手抓腕反拧回拉、右脚后绊、右手后别、向左拧腰转体之合力把对手摔倒（图64）。

动作要求：挡抓、进步要快，后绊、后别要协调有力，并要利用腰胯向左拧腰的力量。

战术简释：这种摔法，一般运用于对手进右脚冲拳时，效果最佳。但还应注意以下几点：①挡抓时，不可后退；②必要时，可与挟头摔交替运用，

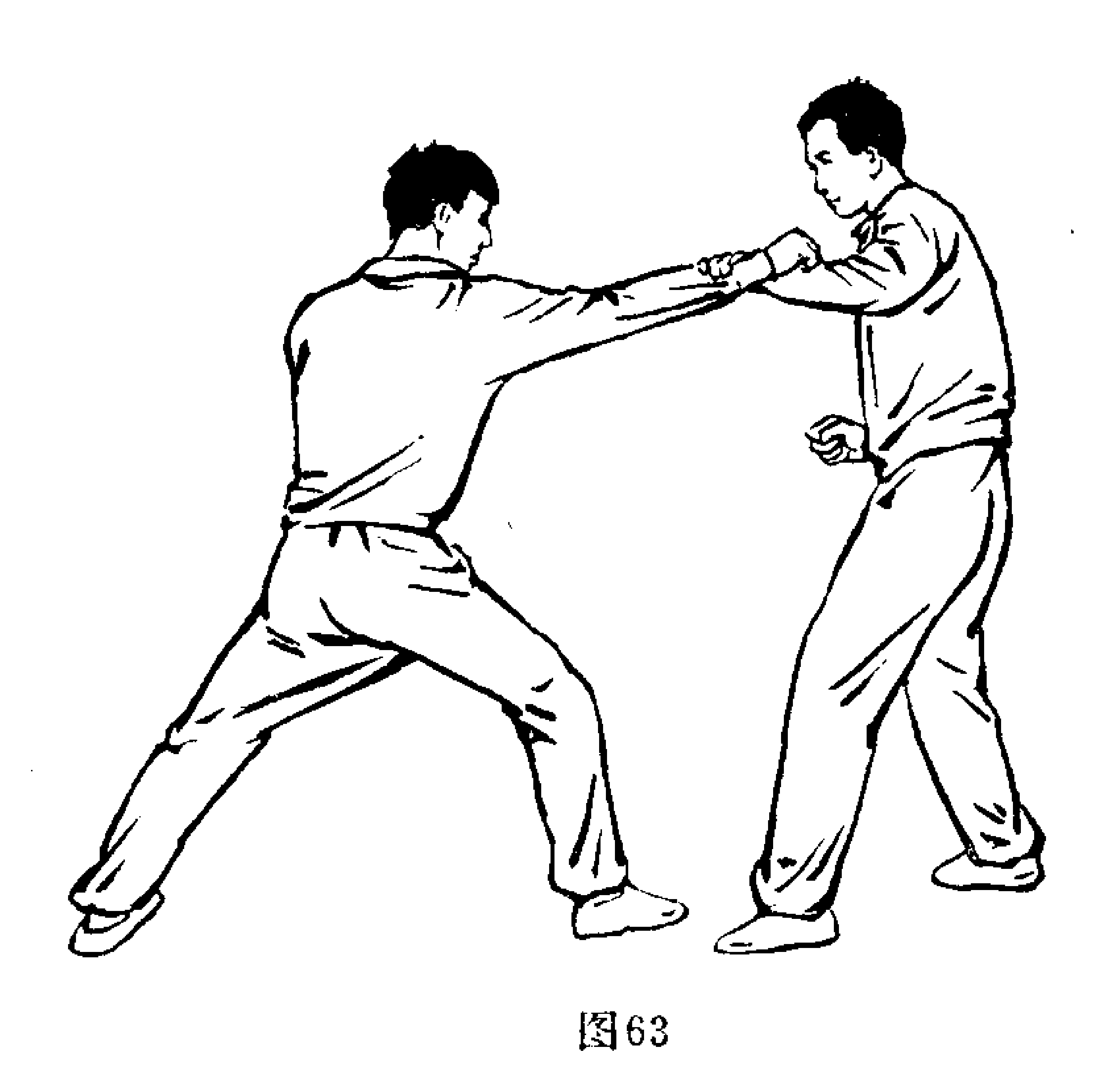


图63



图64

以搅乱对手的防守部署；③当运用别摔无效时，可迅速左转身用左肘横击对手面部。

（十二）抱腿拉摔

动作要领：①当对手用右点腿踢我左腰侧时，左脚随即向前进步，同时左手由下经其右腿内侧向上绕行抱住对手的攻击腿（图65）；②上动不停，右手迅速抓住对手左肩部（图66）；③以左手抱腿上抬、右手抓肩向后用力拉摔的合力，把对手拉摔倒地（图67）。

动作要求：进步、抱腿、抓肩和后拉要同时完成。

战术简释：这种摔法，是由“空手道”技术中

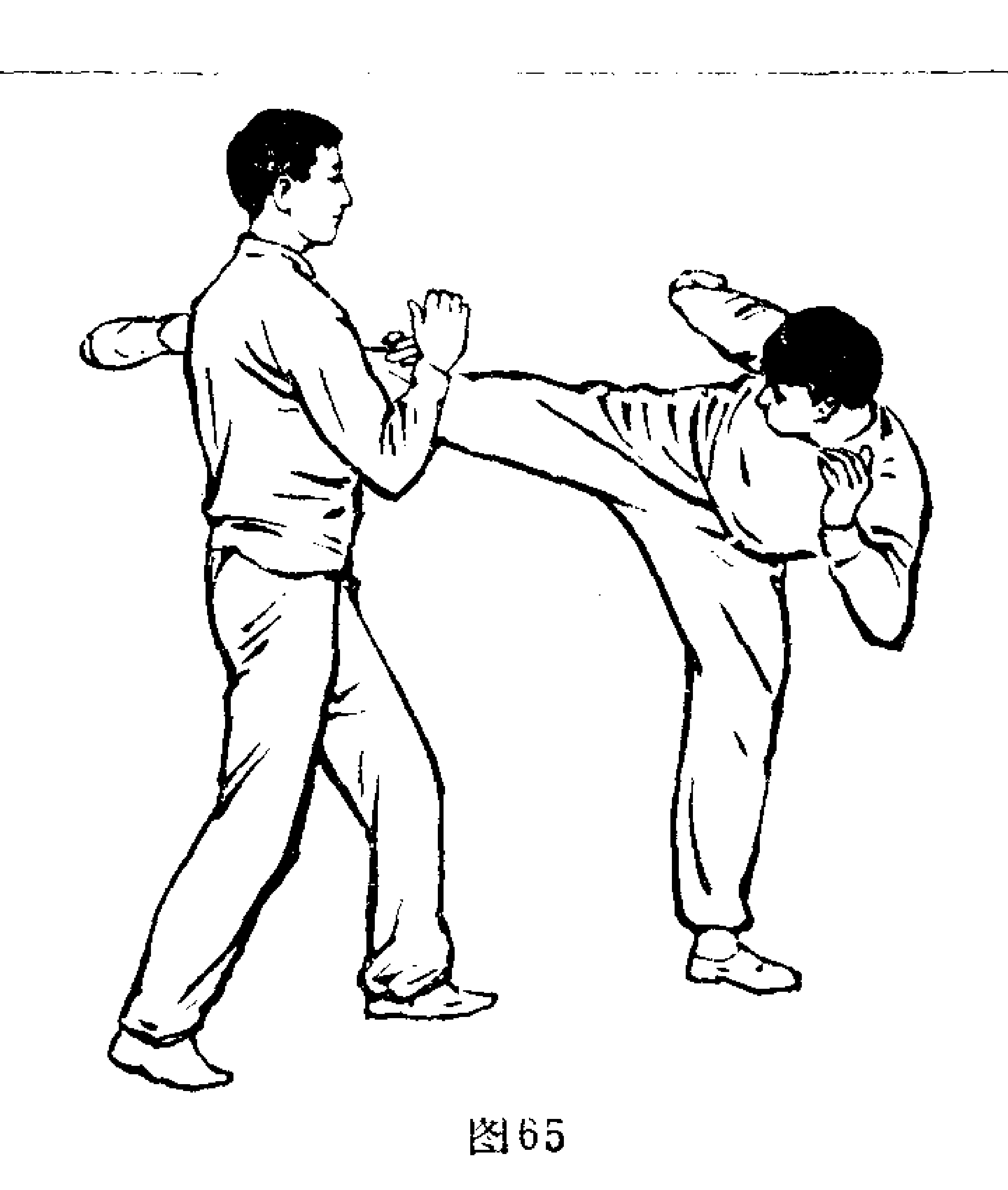


图65

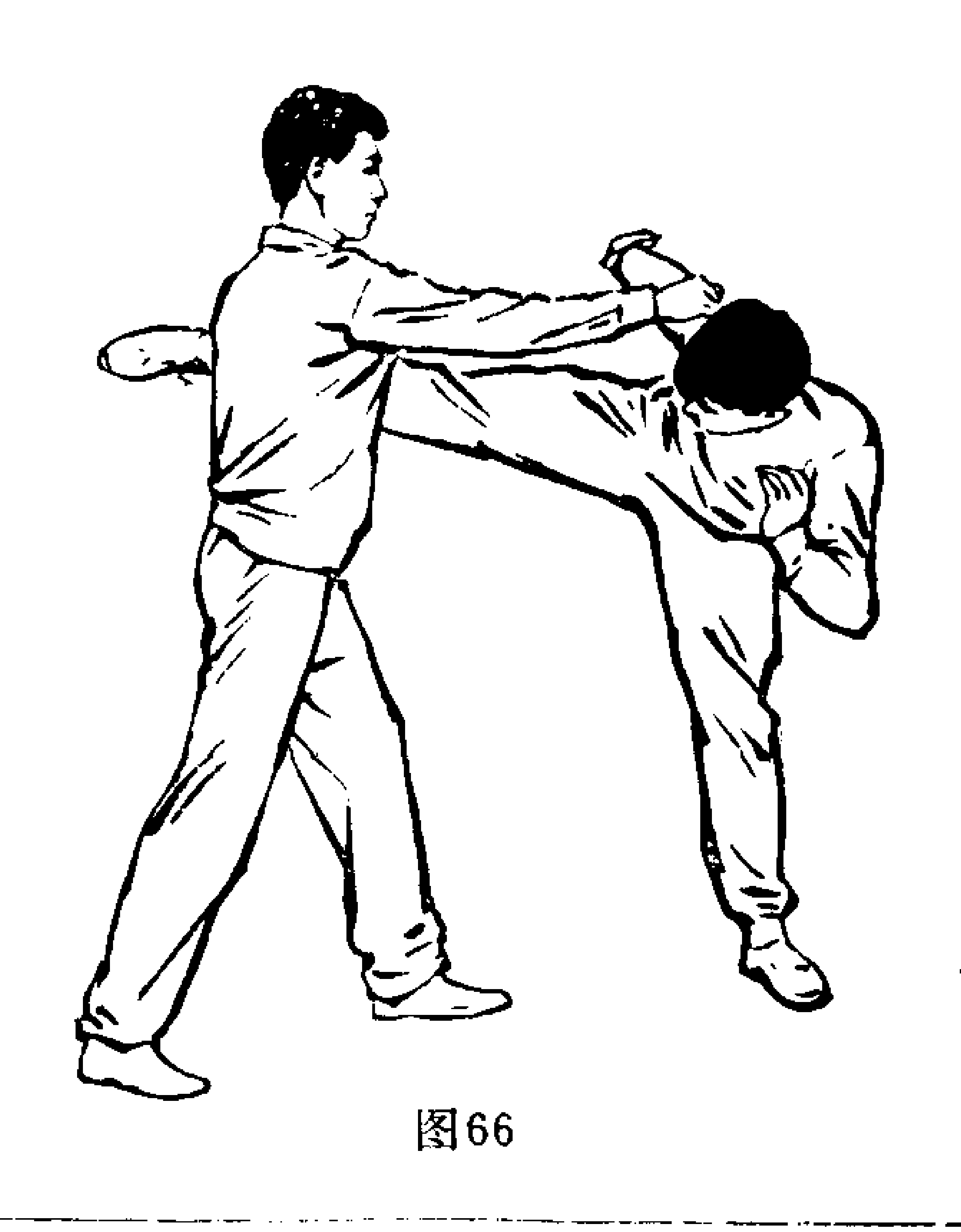

图66


图67

吸取的一种摔法。当对手识破抱腿绊摔后，用拉摔可以防止对手抱我颈部，从而避免双方相互缠抱混战的局面。因之，这种摔法具有技术合理，招法简练，实用价值较高等明显特征。

第八节　擒拿法

什么是擒拿呢？所谓擒拿是指：用切、点、搬、拿、锁、扣等法，把对手身体某部关节控制成反关节而失去抵抗能力的一种方法。内容由：拿法（进攻）、解脱（防守）和反拿（即被解脱后，被拿者反拿对手）等形式所组成。但各种形式所包含的方法，却又是千变万化、丰富多采的。

在搏斗中成功地应用擒拿法，除要求具备熟练的技术之外，还应该具备下列条件：

1．就是要加强力量性特别是手、腕、臂部的力量锻炼，只有本身具备一定的功力，才能拿住或反拿对手。

2．就是要善于借助对手擒拿的力量，随即“化解”后顺势反拿对手。

2．就是要具备动作突然、方法果断和随机应变的能力。

4．就是要抓住时机、趁其不备去主动擒拿对手。

5．就是要具备踢、打、摔、拿综合应用的能

力。

一、拿　法

（一）握手拿腕

动作要领：①以握手引敌把右手伸出(图68)；②右手上举内旋，使敌右腕向外拧转，虎口朝下，同时，左手抓其右腕（图69）；③继之，右手从其右手中抽出，两手用力反拧其腕，使其腕、肘关节痛疼（图70）。

动作要求：动作要快，拧腕有力。

（二）折　腕

动作要领：当对手用右推掌攻我胸部时，用两手抓握其右掌，以两拇指向前紧顶掌心、小指和无

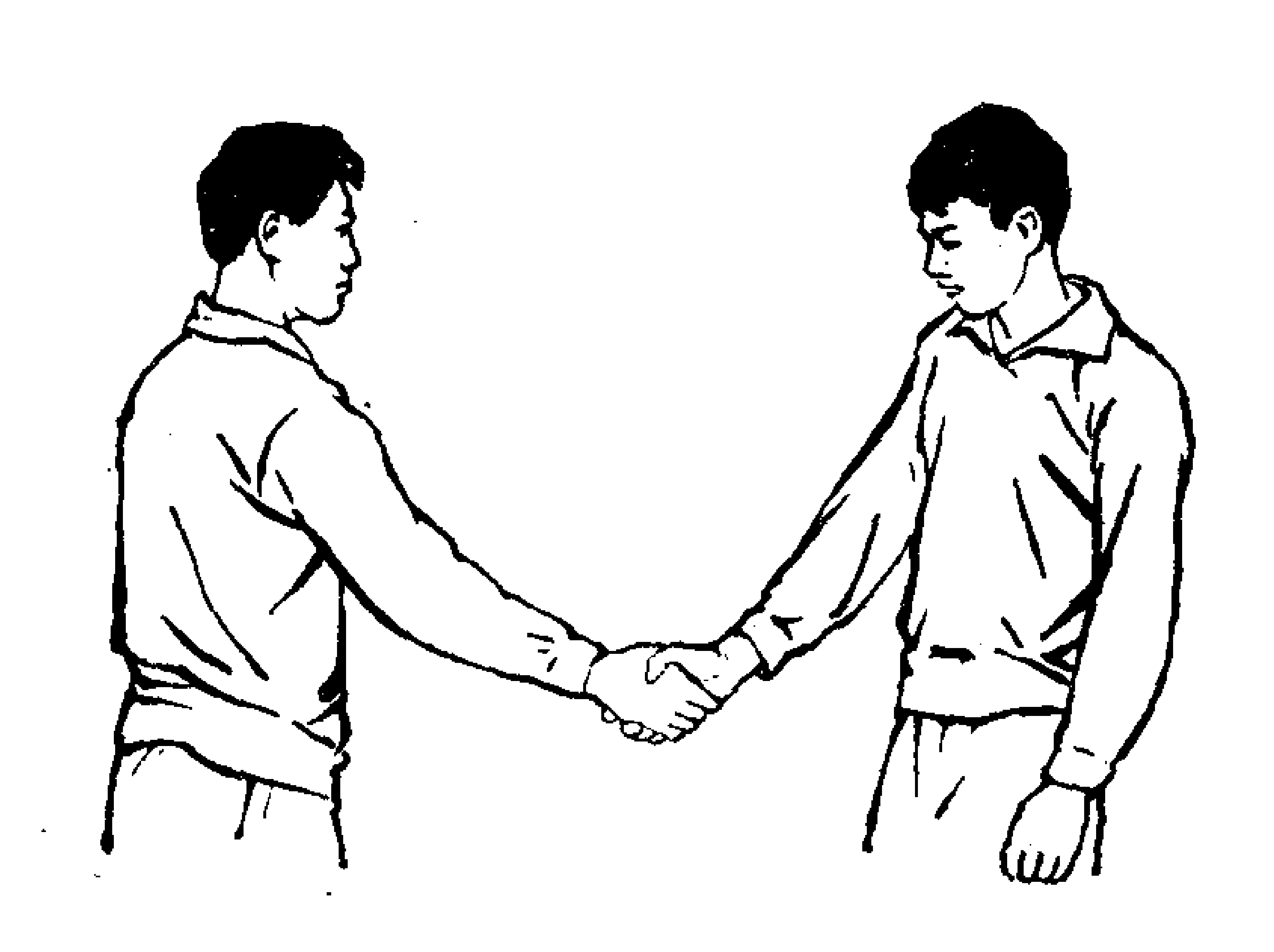


图68

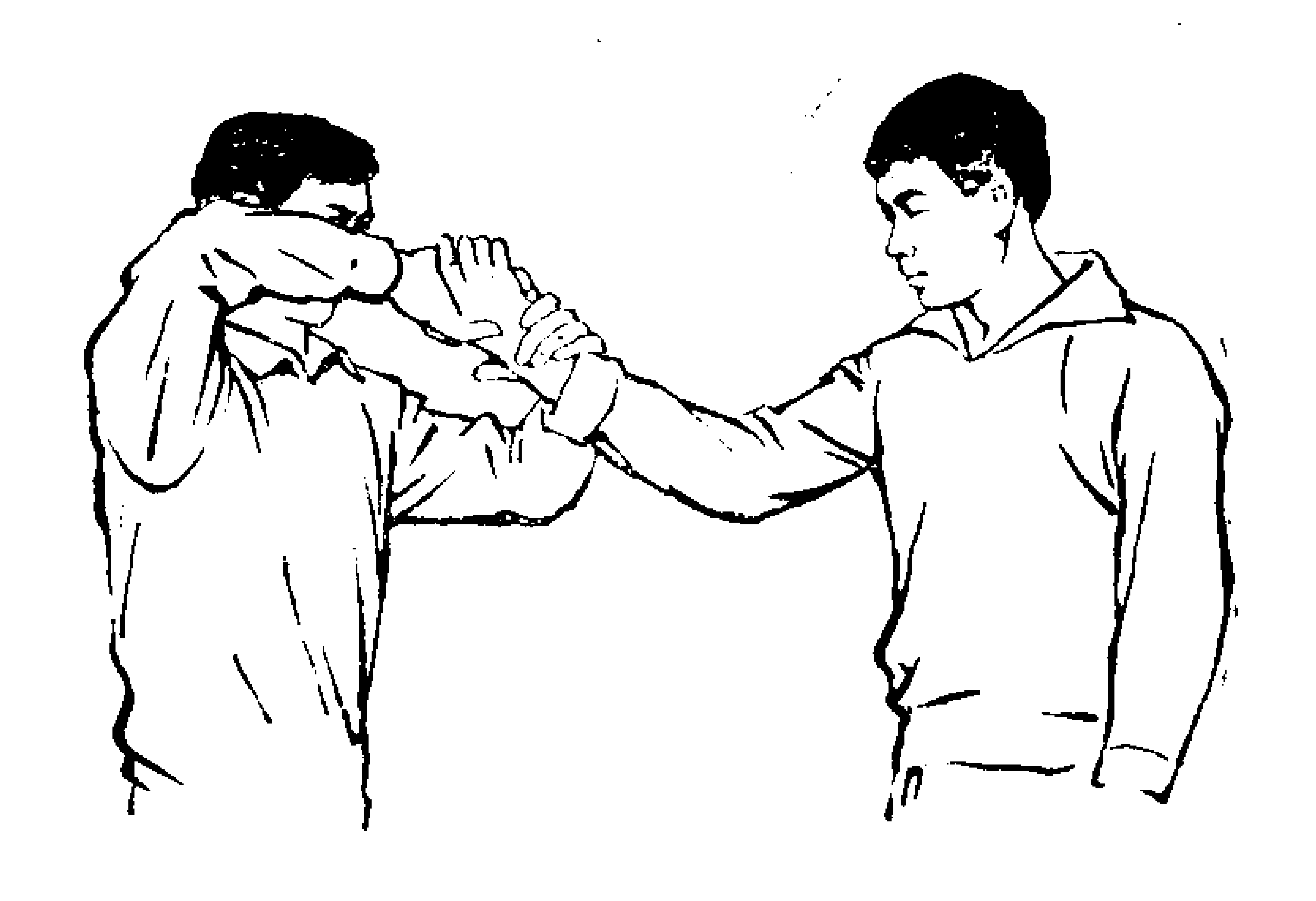


图69

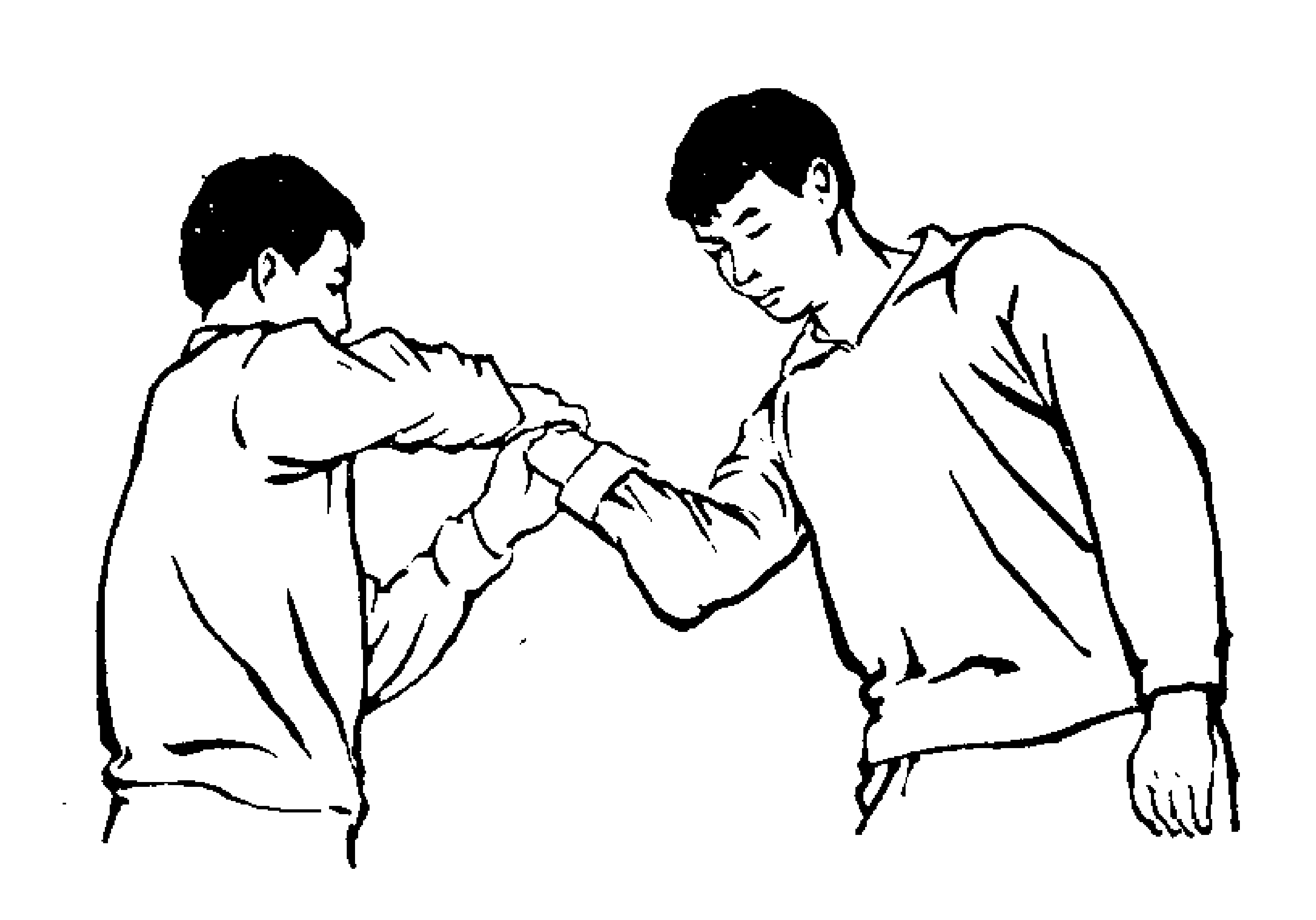


图70

名指向下猛折手背之合力，使其右腕痛疼（图71）。

动作要求：两手抓握要准，折腕要猛。

（三）缠 腕

动作要领：①当对手右手抓我右腕时（图72）；②以左手扣压在对手腕背上，使其不能逃脱，同时，右手以小指一侧向下切压对手右腕关节，使其腕关节痛疼（图73）。

动作要求：左手扣压要紧，右手下切有力。

（四）外卷腕

动作要领：①当对手用左下冲拳（拳心朝下）攻我腹部时，用右掌向下拍压其左拳背，掌心朝下，

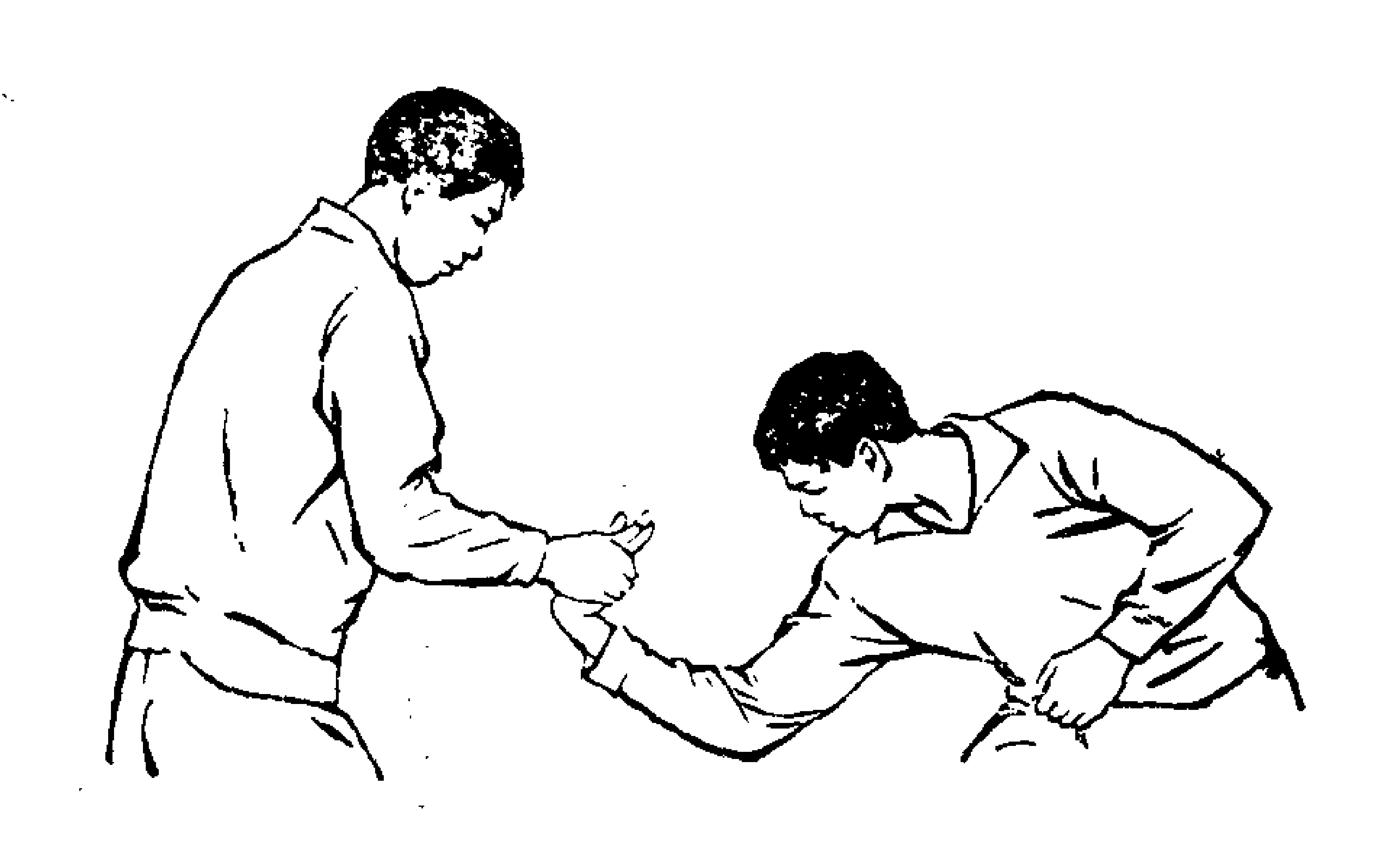


图71

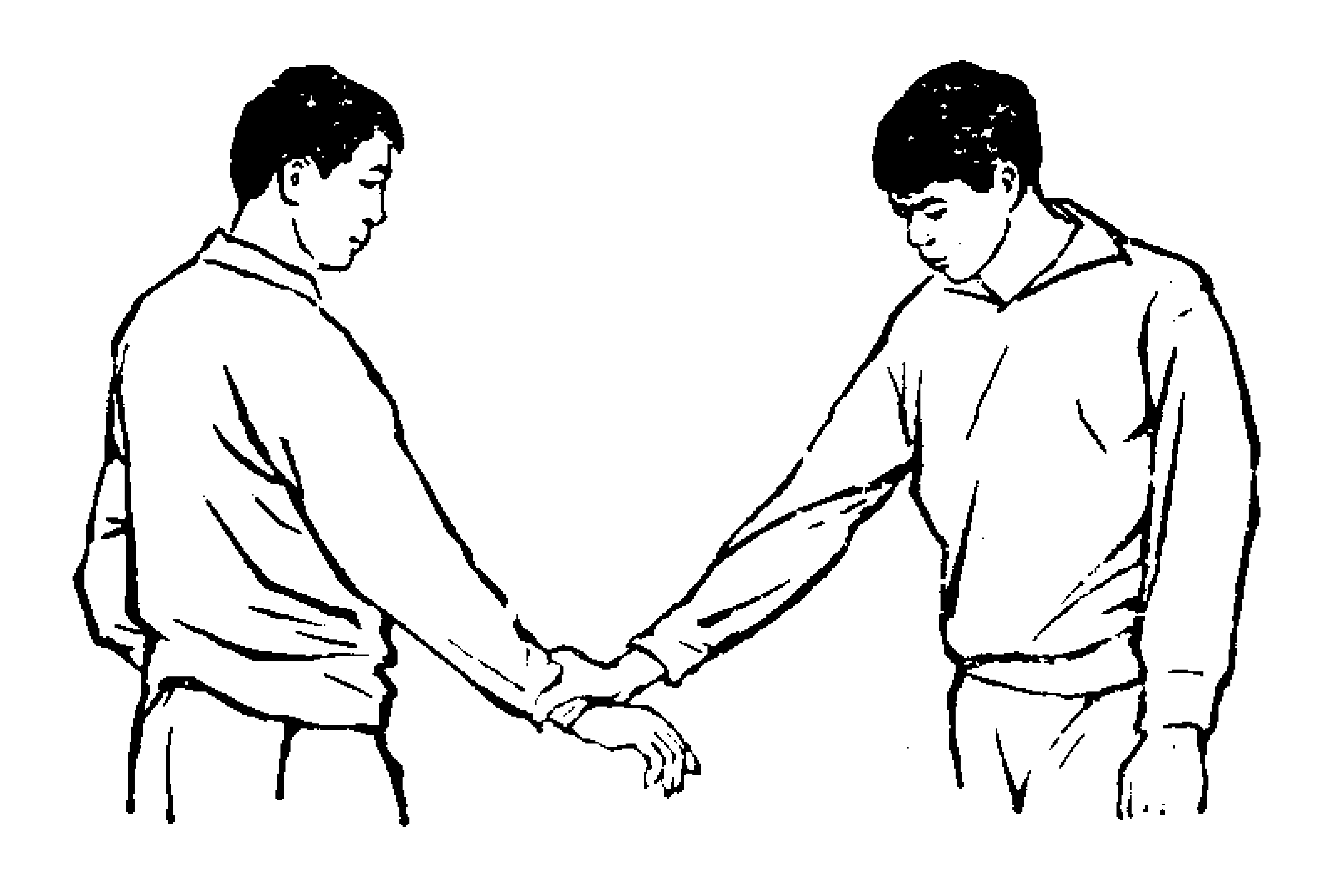


图72

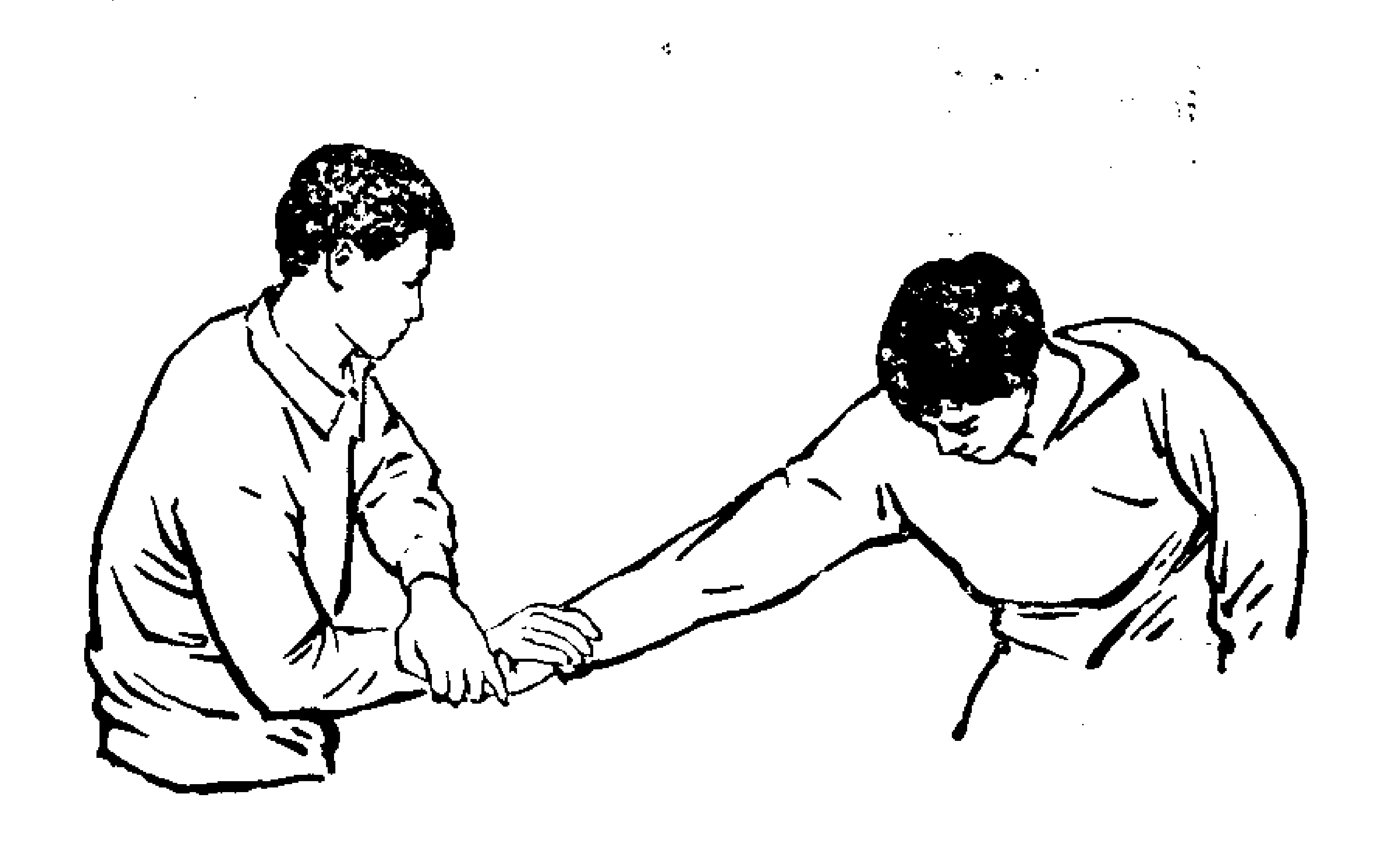


图73

虎口朝怀内，同时，右手四指抓握其拳心(图74)；②接上势，两手反拧对手左腕，使其左臂向外反关节旋转，痛疼难忍（图75）。

动作要求：拍压要准，拧腕要快而有力。

（五）拉　肘

动作要领：①当对手用右上冲拳攻我面部时，用左手挡抓其右腕，使其冲拳失效（图76）；②上动不停，左手抓腕反拧，右手由下紧抓对手肘关节回搬，同时，左手抓腕前推，使其肘关节痛疼（图77）。

动作要求：抓腕要准，回搬有力。

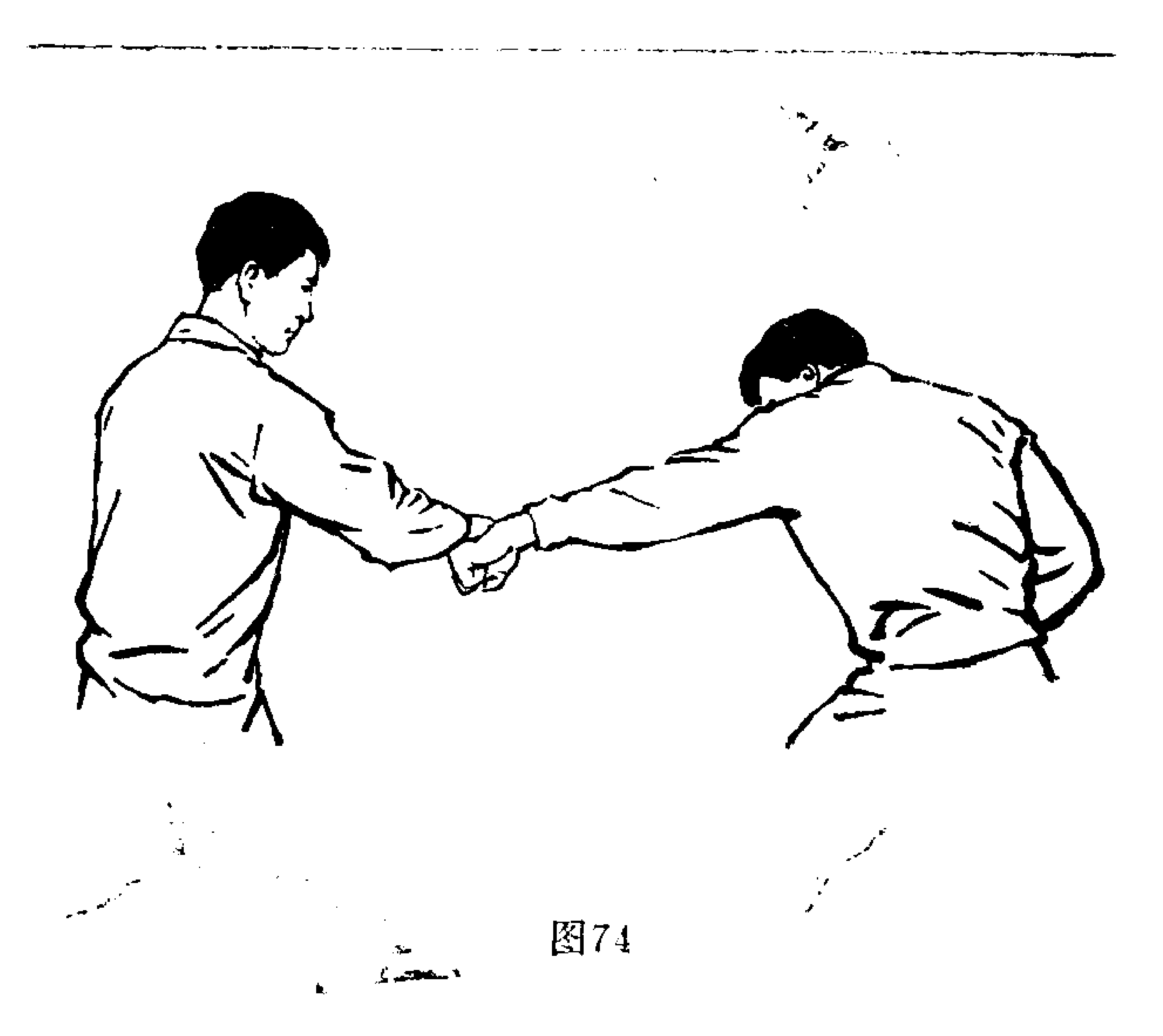


图74

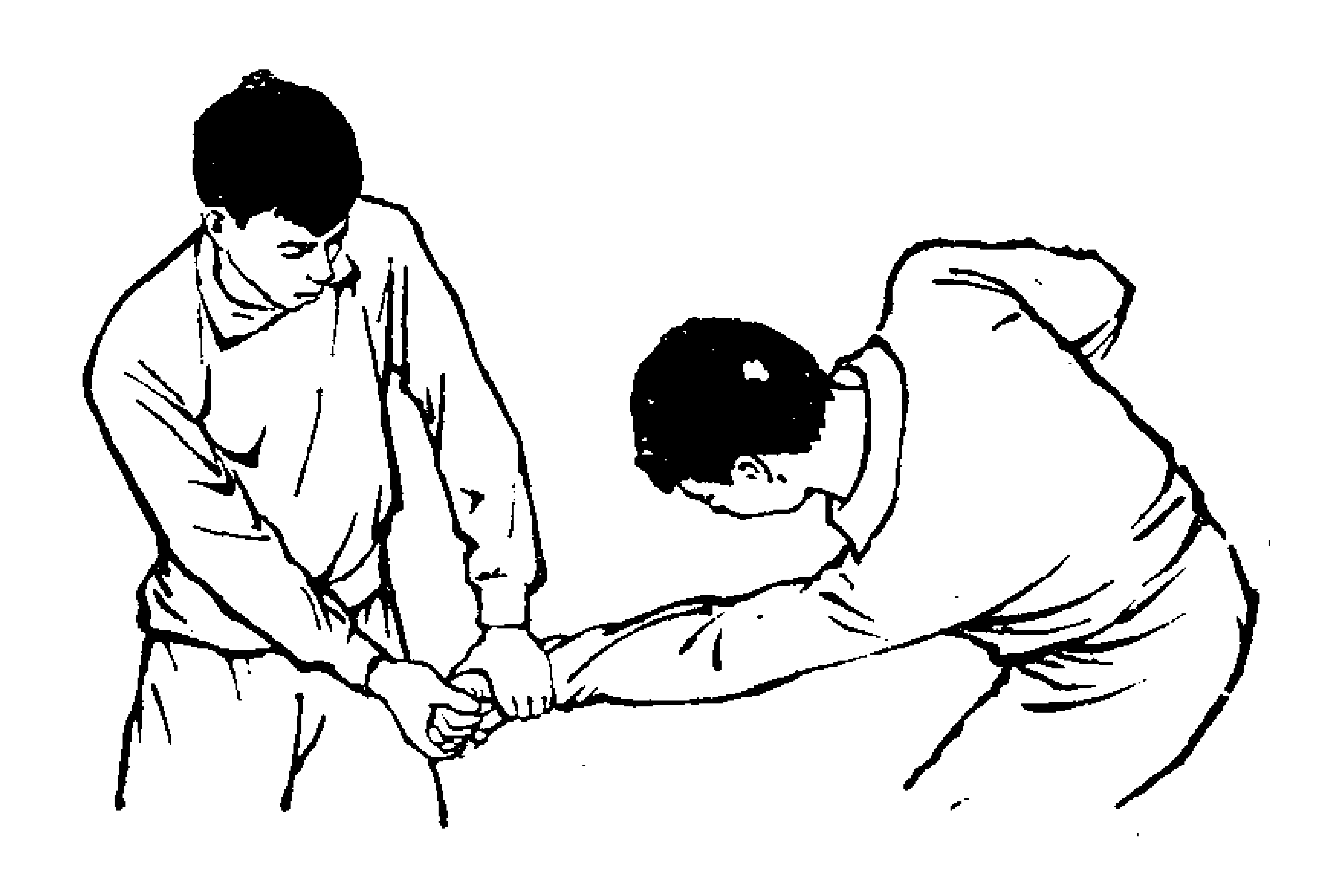


图75

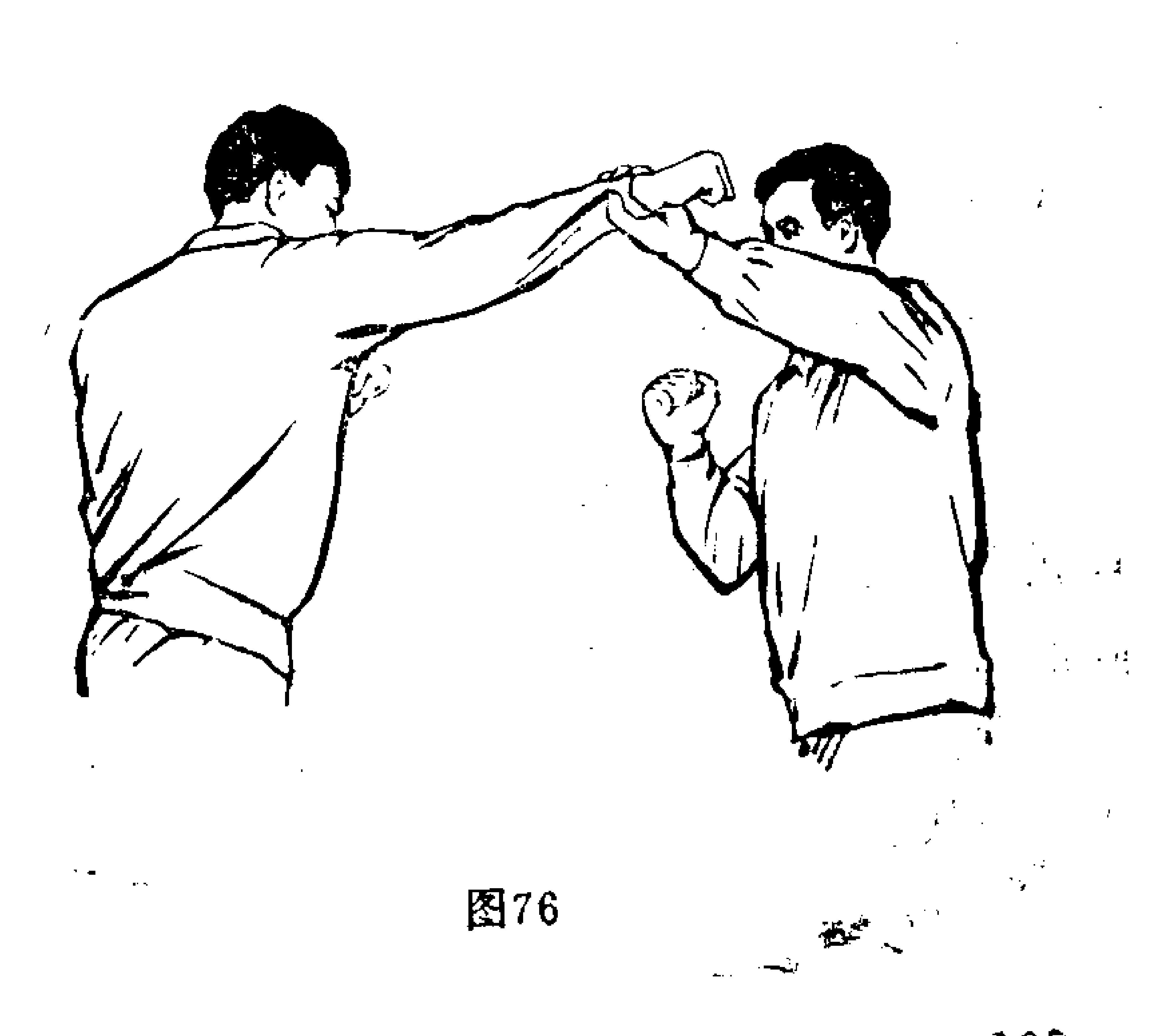


图76



图77

（六）托　肘

动作要领：当对手用左上冲拳（拳心朝上）攻我面部时，用左掌向下拍压其左腕，同时，右掌由下向上猛托其肘关节，使其肘关节痛疼（图78）。

动作要求：下压与上托要同时完成。

（七）截　肘

动作要领：①当对手用左上冲拳（拳眼朝上）攻我面部时，用左掌向右拍推其左腕，右小臂向左截推其左肘关节，使其肘关节痛疼（图79）。

动作要求：①拍推与截推同时完成；②以相错[illegible]其肘关节。

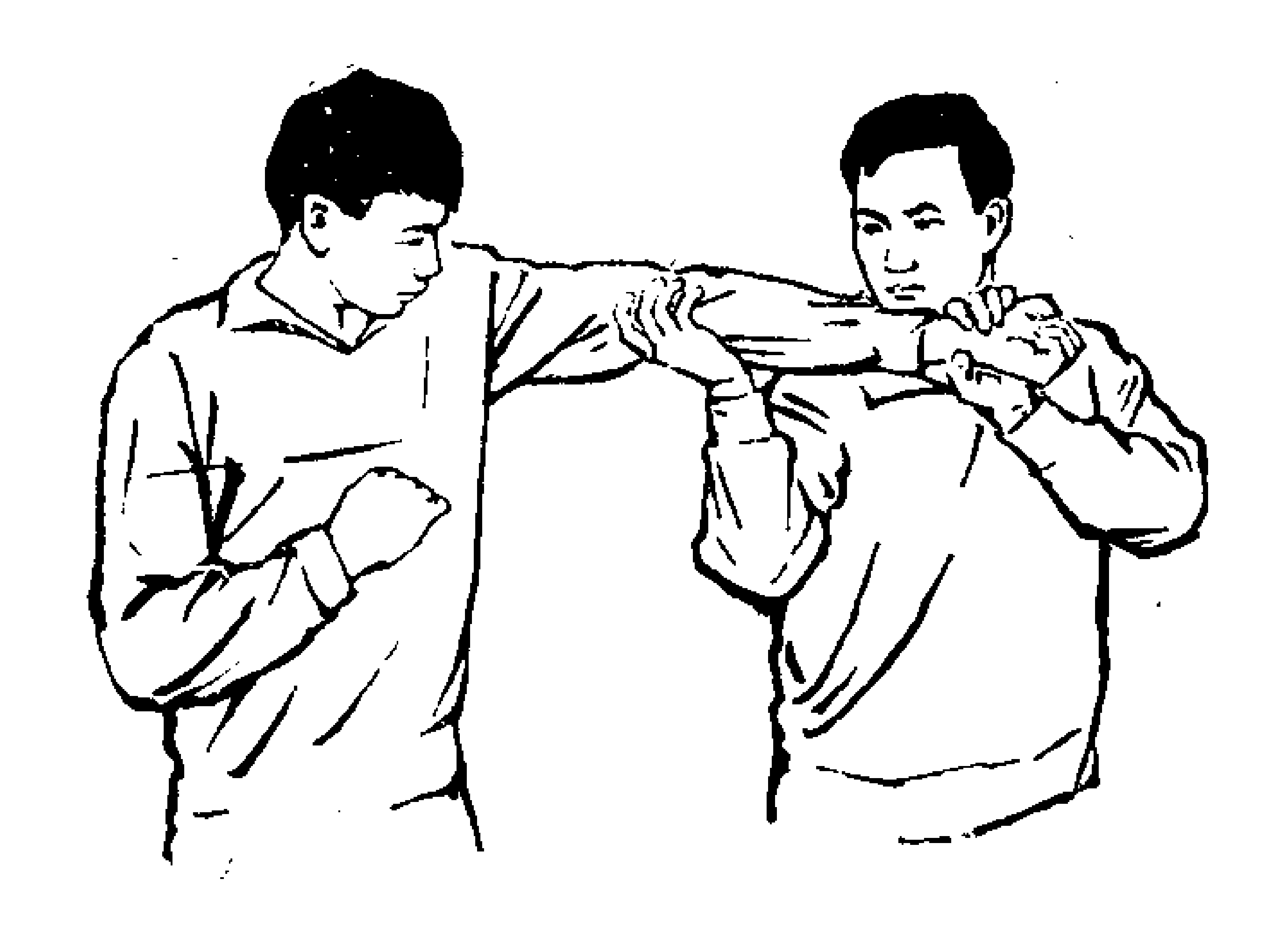


图78

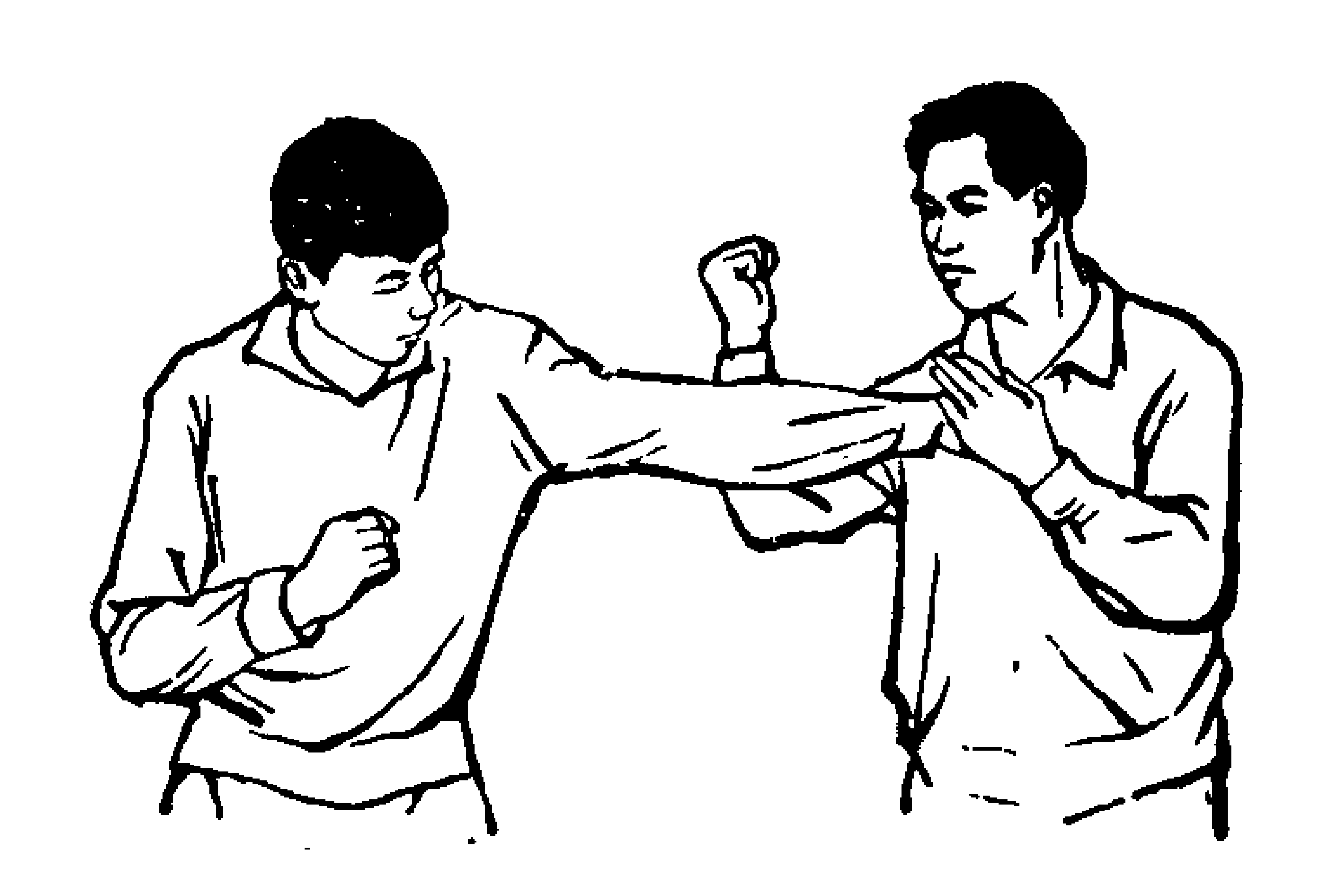


图79

（八）压　肘

动作要领：①当对手用左上冲拳（拳心朝下）攻我面部时，身体左闪，使其左冲拳从右肩上穿出（图80）；②上动不停，右小臂屈肘由上向左、向下猛压其左肘关节，同时，左手抓握住自己右腕，使其左肘关节痛疼（图81）。

动作要求：闪拳要快，下压要猛。

（九）　别　肘

动作要领：当把对手击到后，我右手抓腕把对手左臂反拧在背后，左手随即从其左臂下伸出抓肩别肘，使其束手就擒，无力反抗（图82）。

动作要求：反拧有力，抓肩别肘要快。

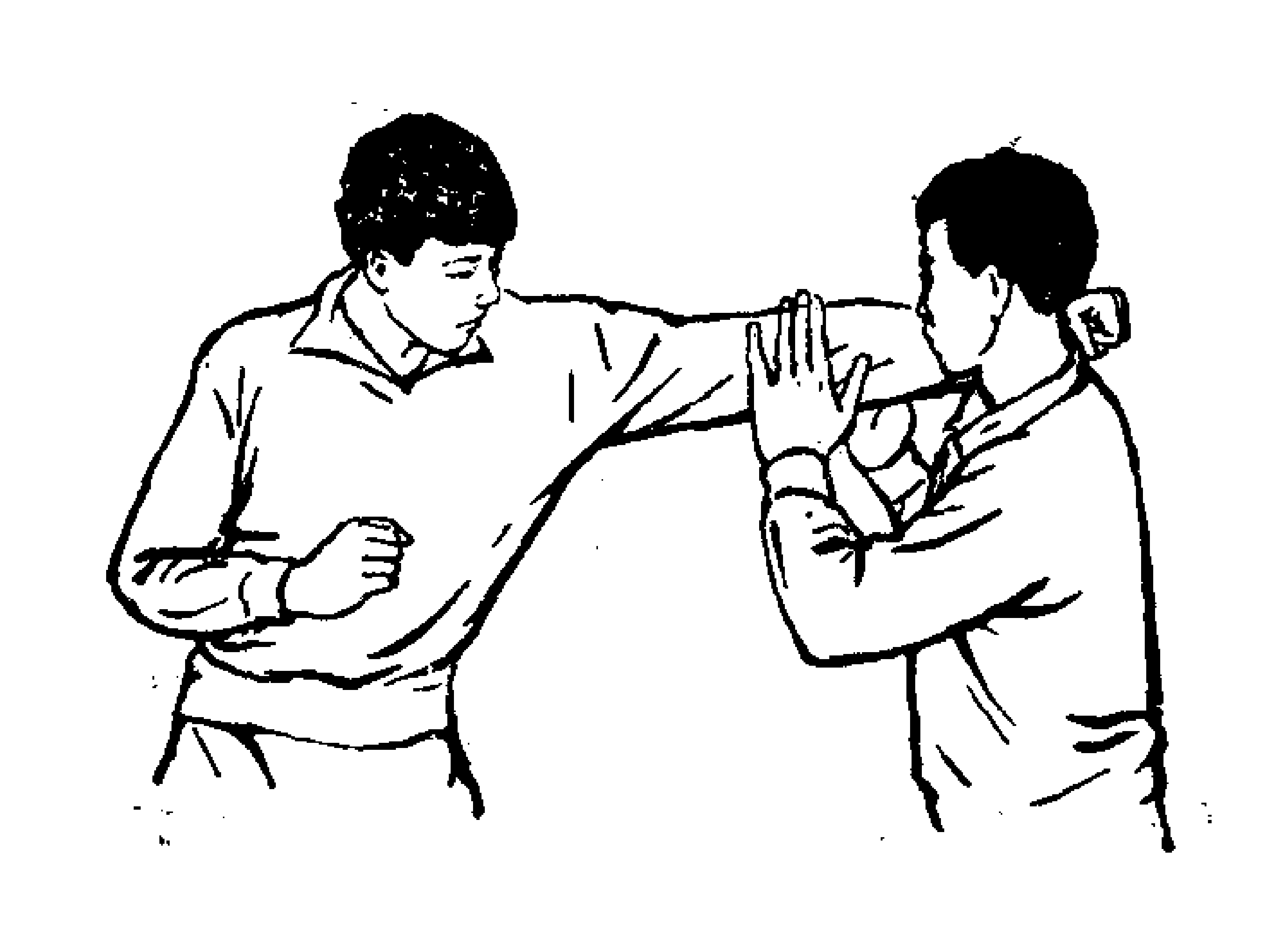


图80

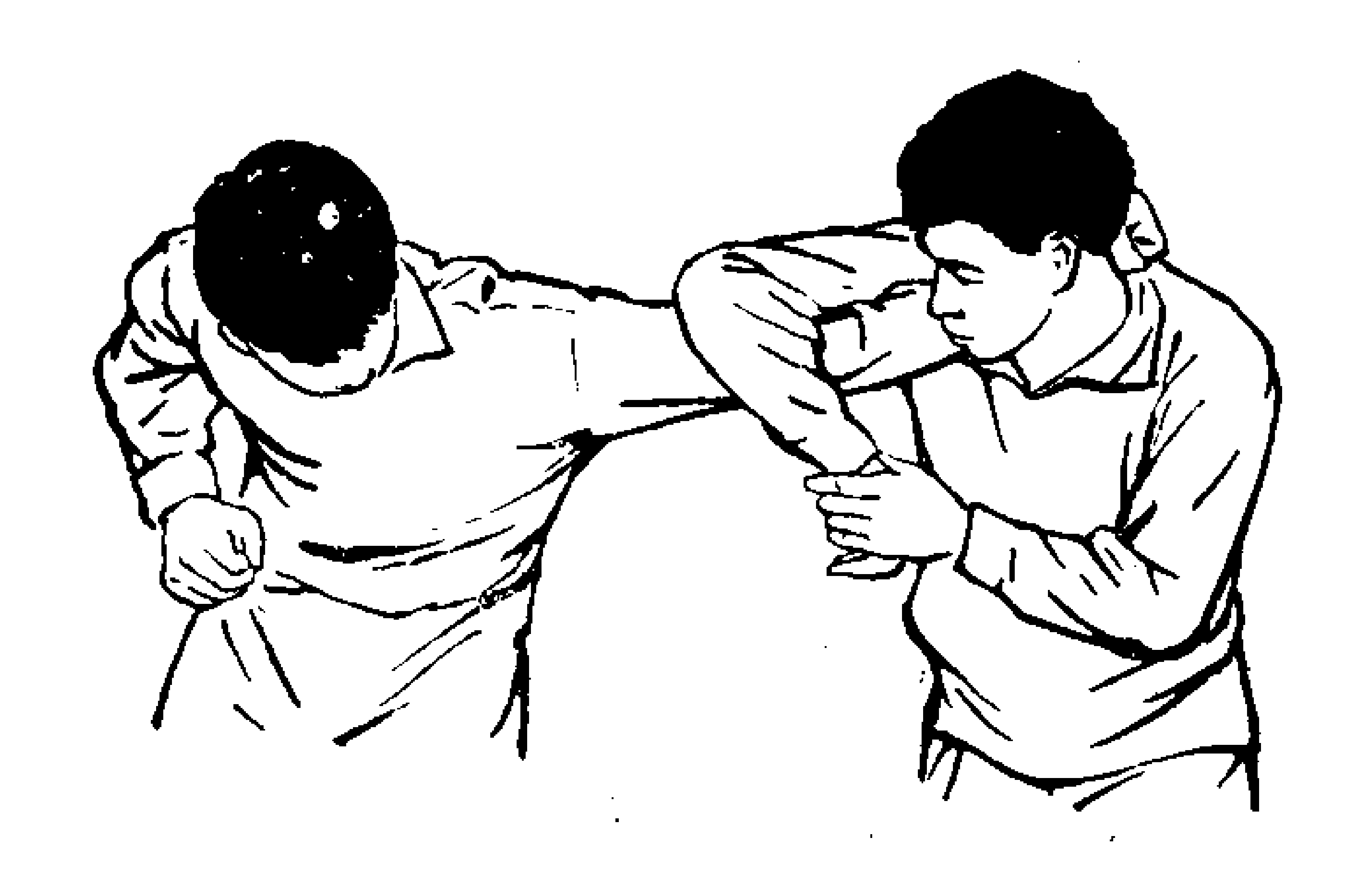


图81



图32

（十）别　肩

动作要领：①当对手用右下冲拳攻我腹部时，用左小臂向左下方斜格，使其右冲拳失效（图83）；②左脚向前进步的同时，左臂屈肘由其右腋下穿出上挑，右手随即握住自己的左腕（图84）；③上动不停，左臂继续下压对手右肩，同时，身体右转，使其右肩关节痛疼（图85）。

（十一）压　肩

动作要领：①当对手用左下冲拳（拳心朝下）攻我腹部时，用左拳向下滑压其左拳，使对手冲拳失效（图86）；②左手四指紧扣拳心反拧，使其左腕反关节旋转，迫使对手身体右转，我右脚随即向

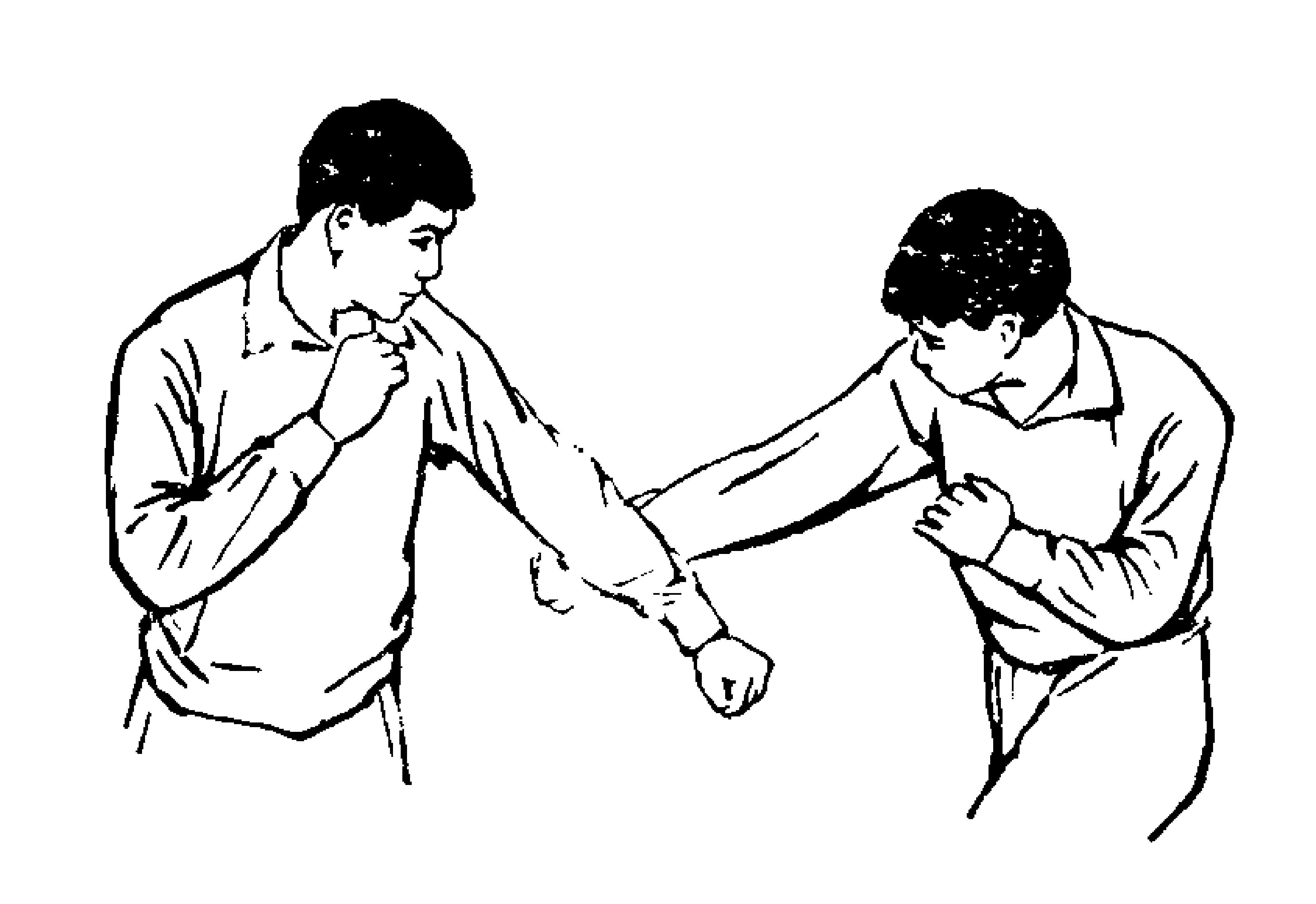


图83



图84

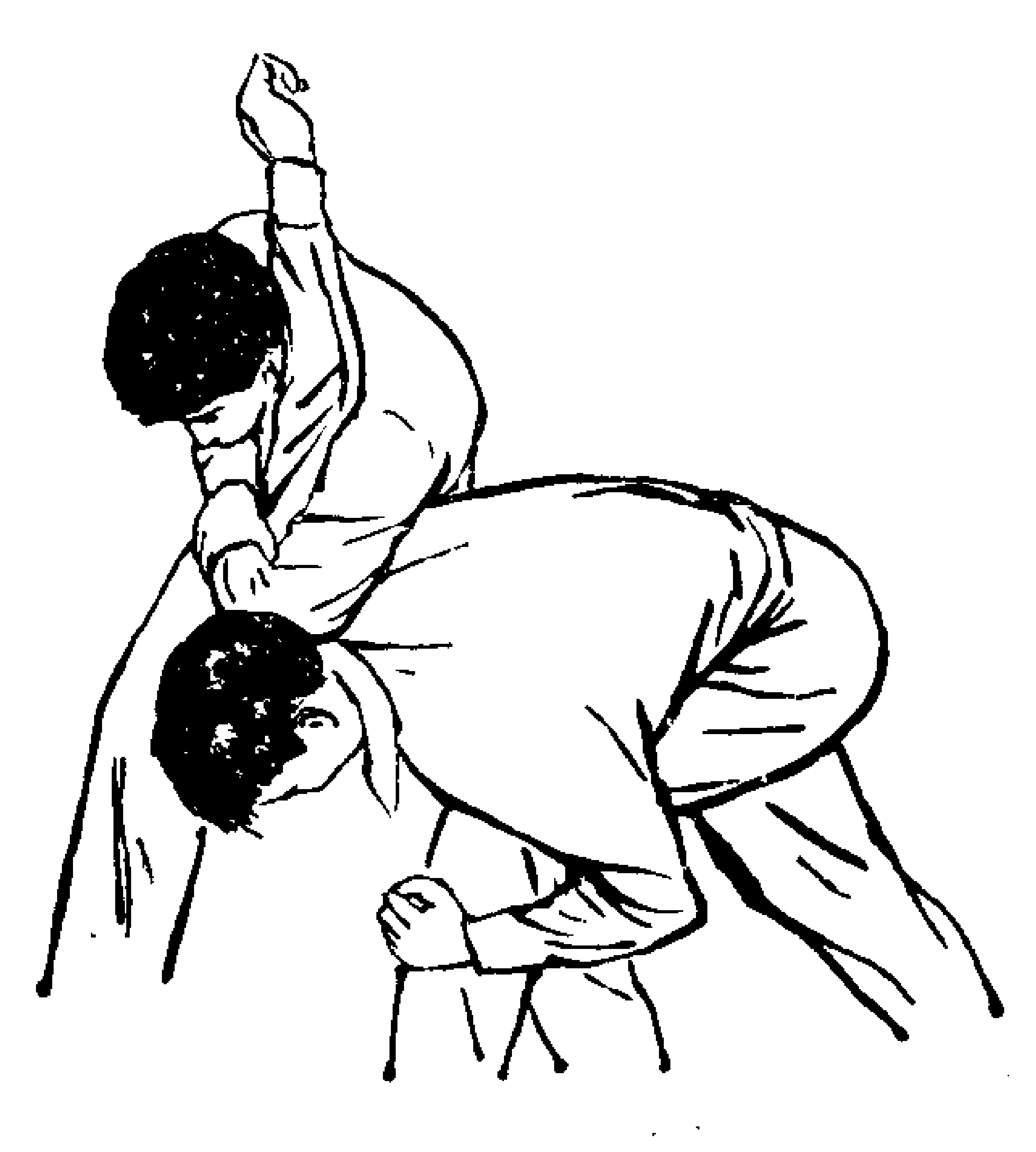


图85

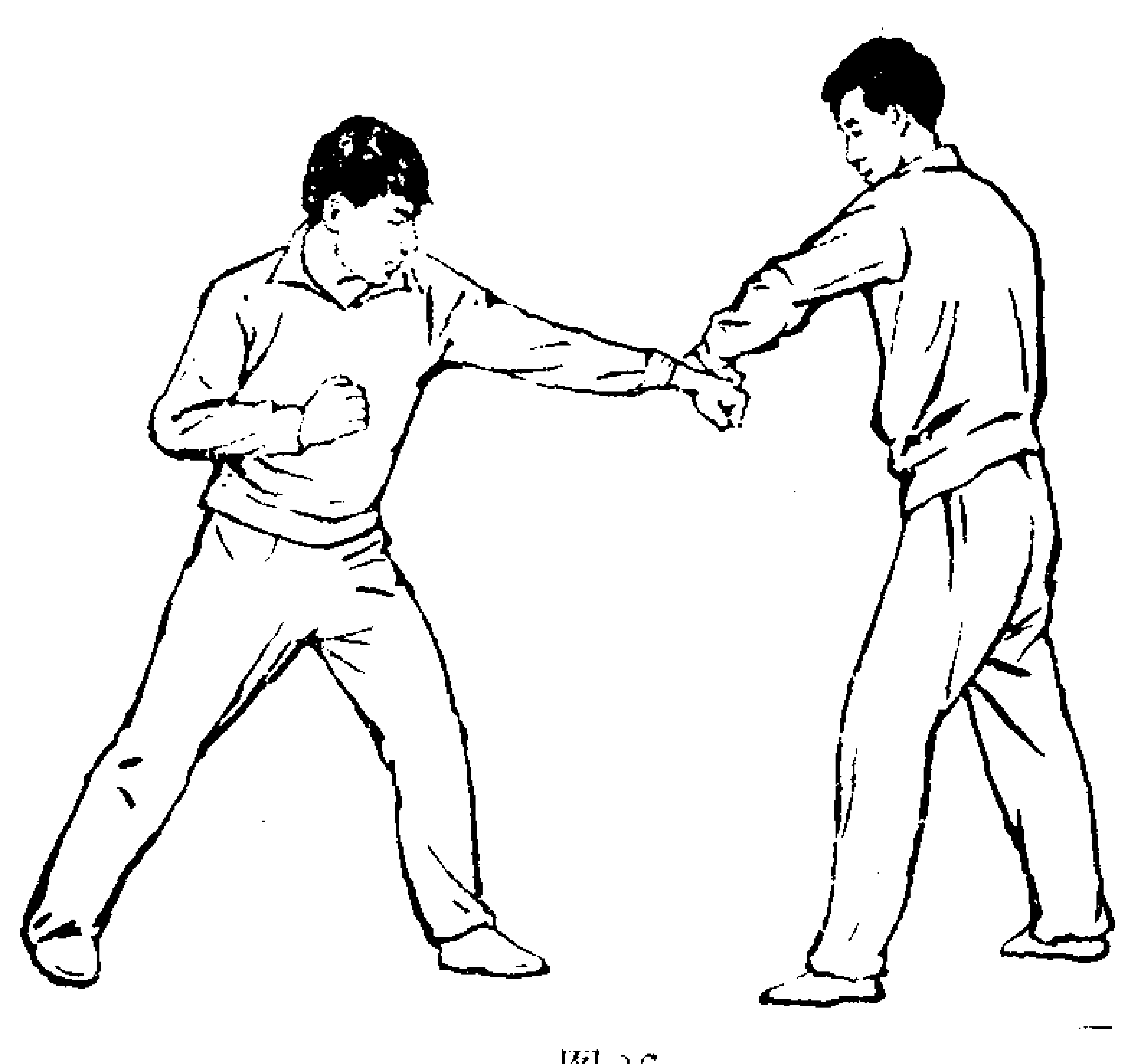


图86

前进步逼进，右掌向下猛压其左肩，大拇指紧扣其肩腋，左手抓腕上抬，使其肩关节痛疼（图87）。

动作要求：拍压要准，反拧有力，压肩要猛。

（十二）踩　肩

动作要领：当把对手打倒后，两手迅速抓其左腕反拧，使其左肩反臂后举，同时，右脚提起向下踩踏对手左肩部，使其失去反抗能力，束手就擒（图88）。

动作要求：拧腕有力，踩踏肩关节要狠。

（十三）后锁喉

动作要领：①当对手用左上冲拳攻我面部时，用右手拍抓其左臂，同时，右脚进步，身体侧闪，



图87

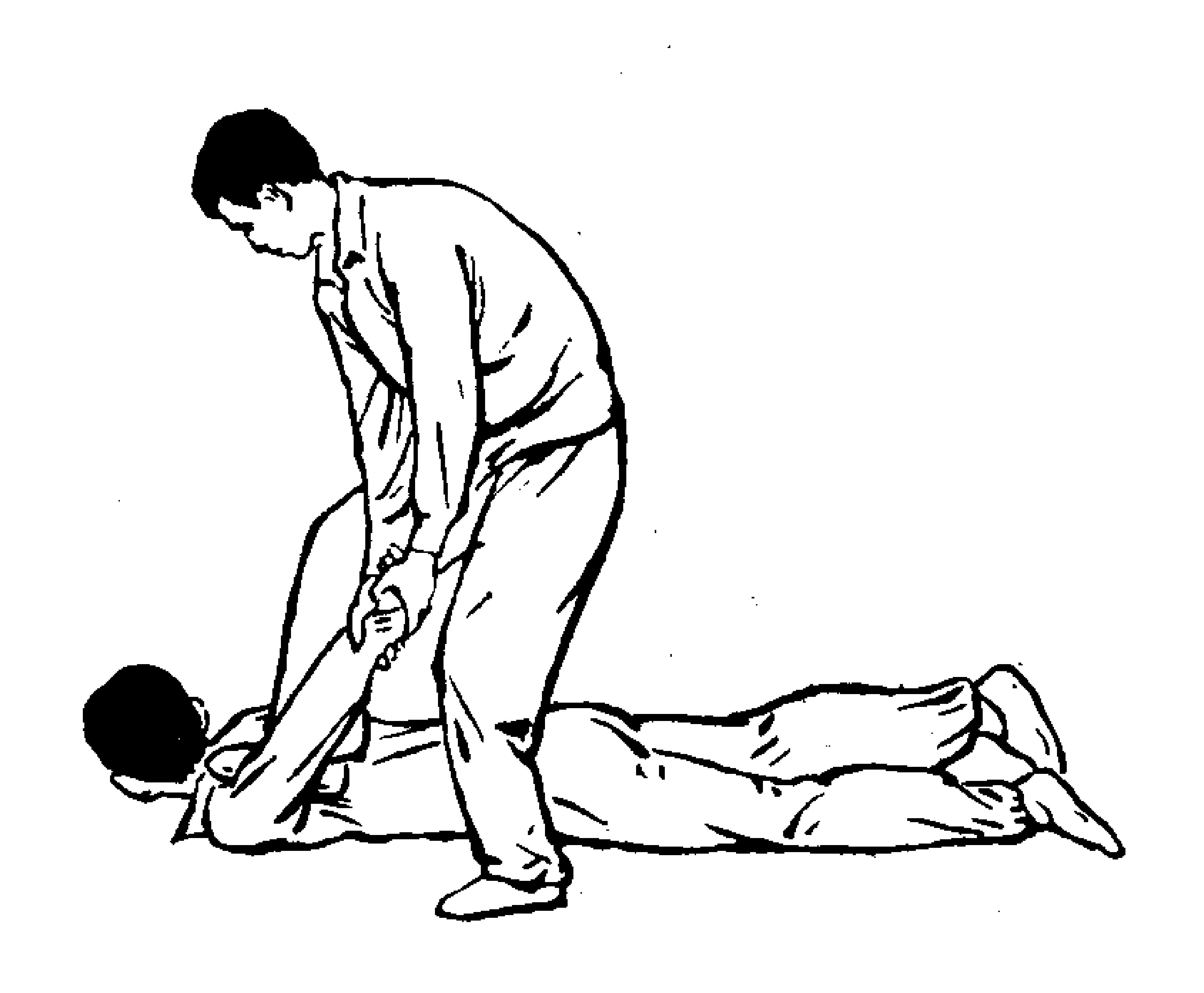


图88

使其冲拳落空（图89）；②上动不停，右臂由后屈肘紧锁对手的咽喉，左手随即抓握其左腕（图90）。

动作要求：拍抓要准，侧闪要快，锁喉有力。

（十四）前锁喉

动作要领：如上述方法侧闪冲拳后（图与89相同）；左臂由前屈肘紧锁对手的咽喉，同时，右手抓握自己的左腕向下猛压（图91）。

动作要求：侧闪要快，锁喉要猛。

（十五）扼　喉

动作要领：①当对手用右上冲拳攻我面部时，用左手挡抓对手右腕，使其冲拳失效（图92）；②上动不停，左手在继续向外拧拉对手左臂的同时，

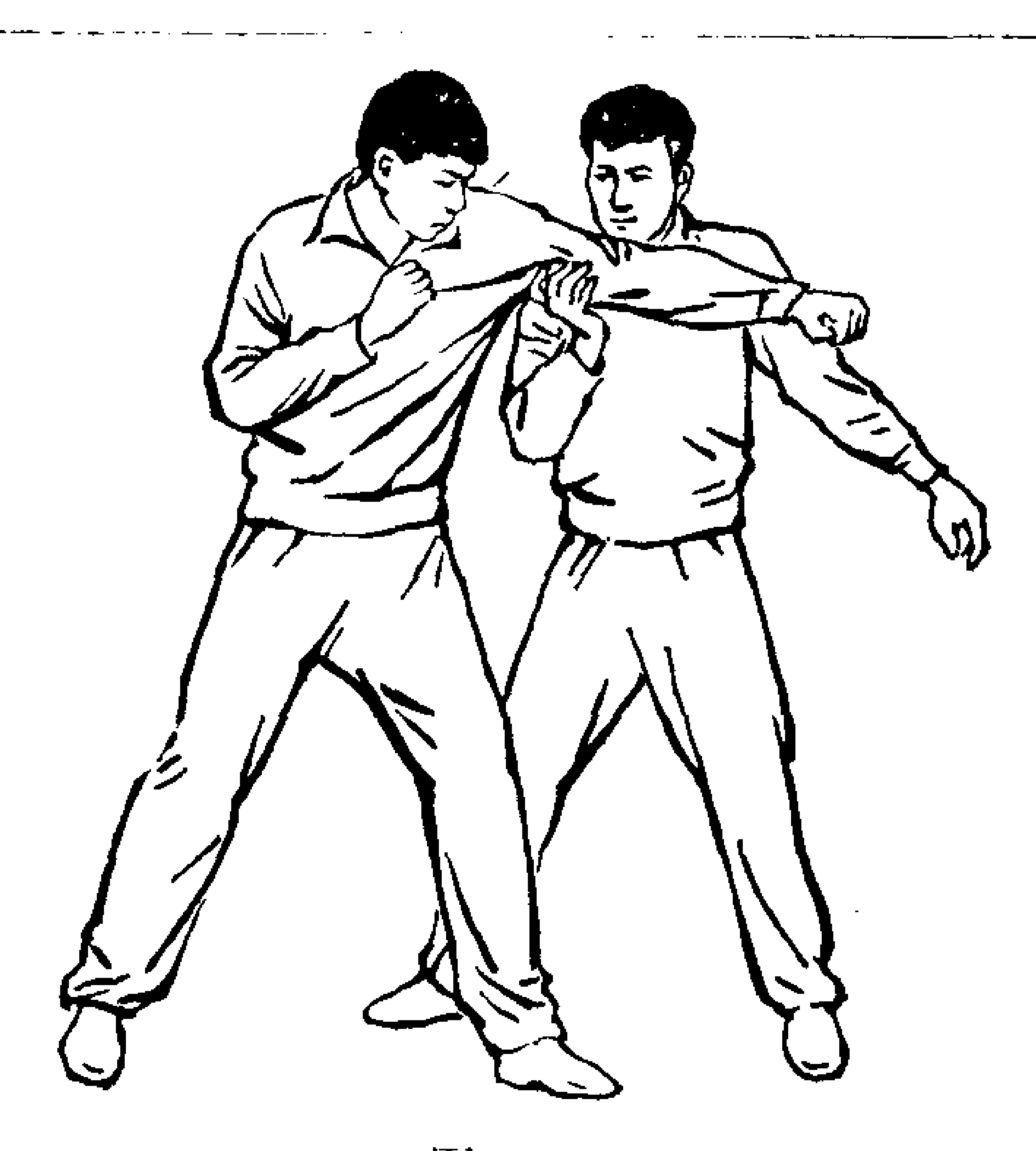


图89



图90

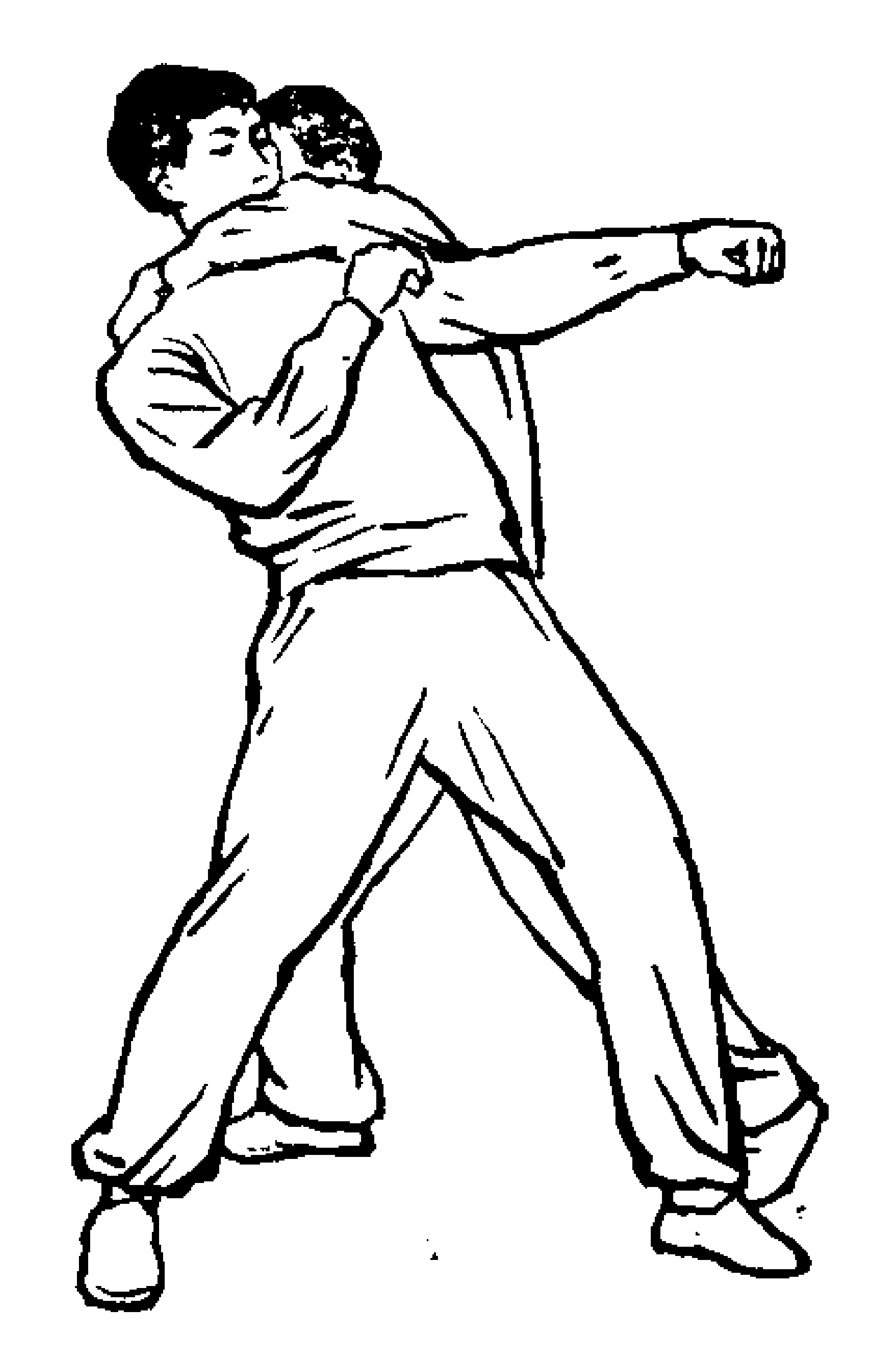


图91

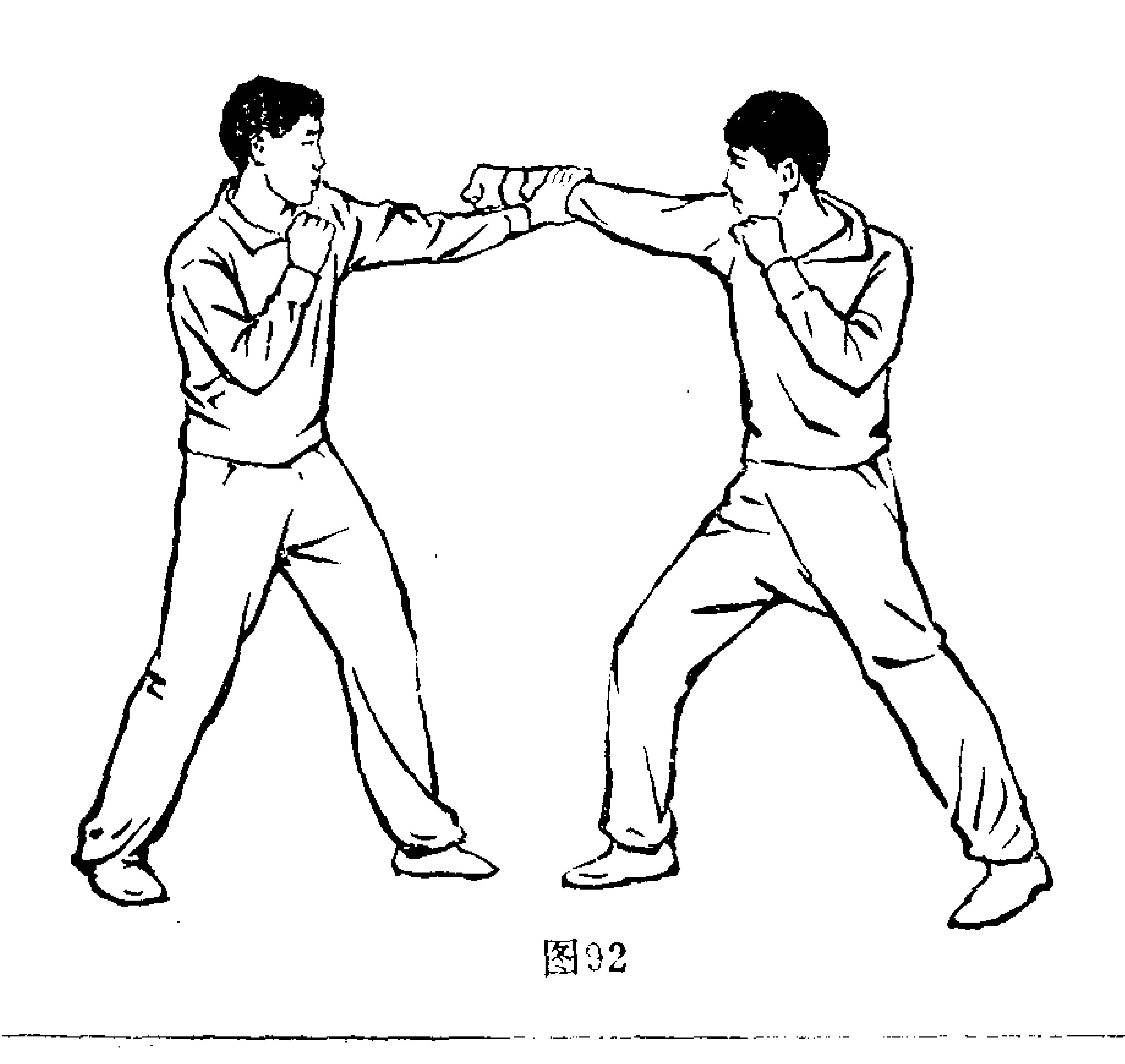


图92

右手成八字掌猛扼其喉，右脚随即进步后绊对手右腿，使其摔倒（图93）。

动作要求：挡抓要准，扼喉要猛，后绊要有力。

（十六）推　颚

动作要求：①当对手用右下冲拳攻我腹部时，用左臂向左下方斜格，使其冲拳失效（图94）；②上动不停，左臂绕于其背后搂抱其腰，右掌随即猛推其下颚部，迫使对手上体后仰（图95）。

动作要求：左臂搂腰回搬有力，推颚时要借助进步的力量。

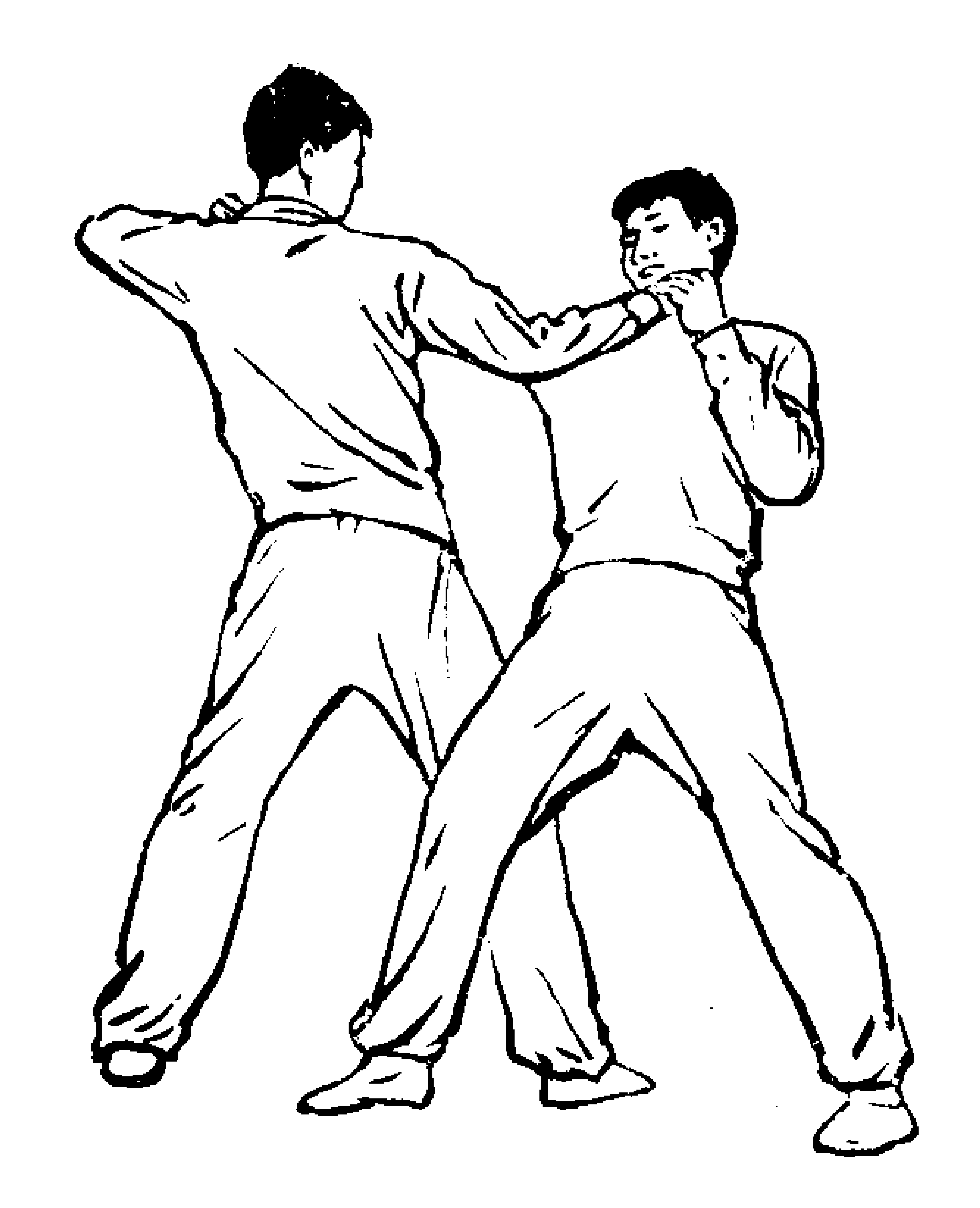


图93

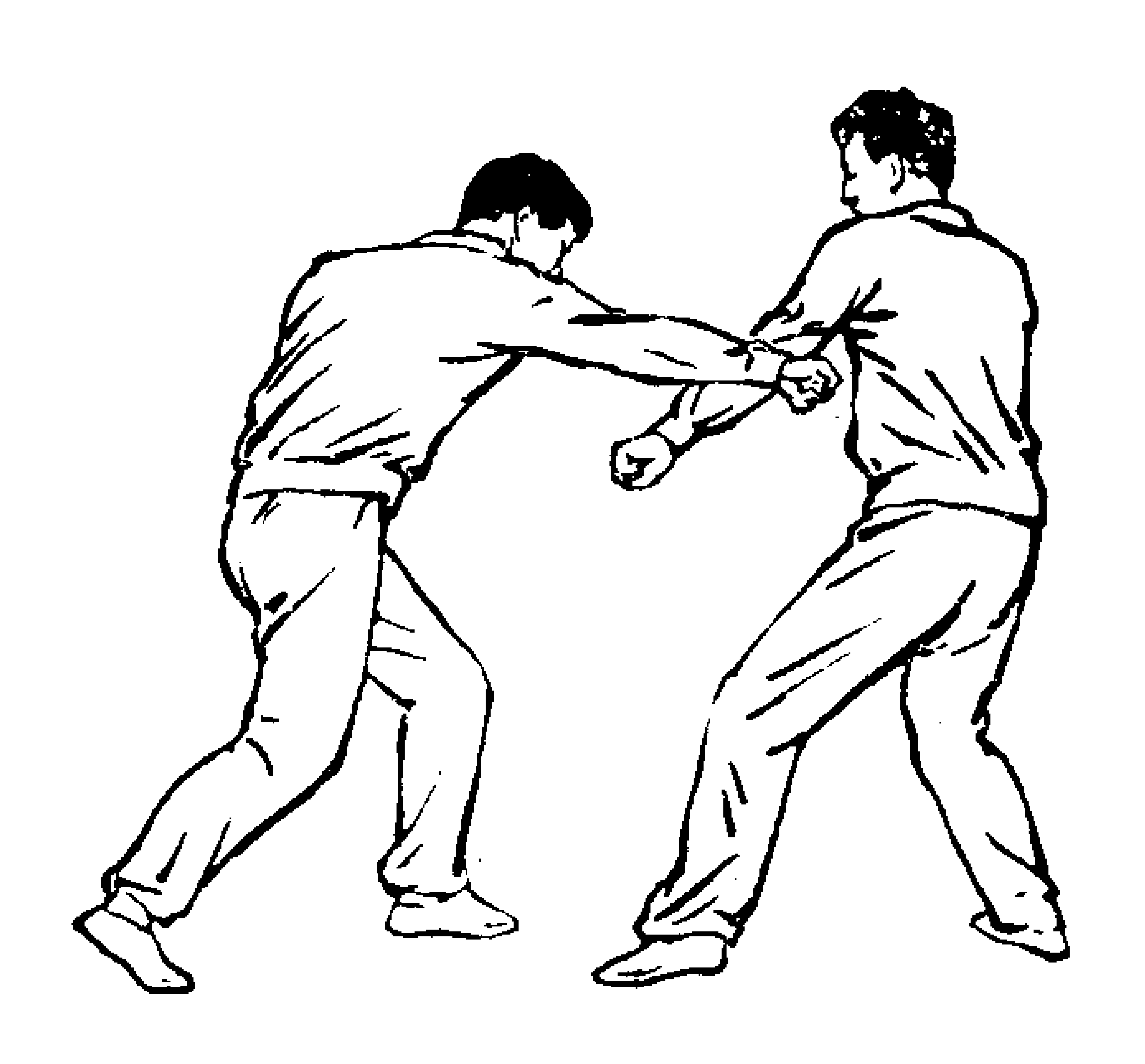


图94



图95

二、解脱与反拿

（一）卸　腕

动作要领：①当对手用左手由下向上抓住我右腕时（图96）；②我左手随即从自己右臂下向前推掌，右掌顺势后拉，把对手抓腕解脱（图97、98）。

动作要求：左掌前推有力，右掌后拉要快。

（二）截　腕

动作要领：①当对手用右手由上向下抓住我左腕时（图99）；②我随即举起右臂由上向下猛截对手右腕，同时，左臂后拉，抓腕手即被解脱（图100和101）。

动作要求：右臂截腕要猛，左臂后拉要快。

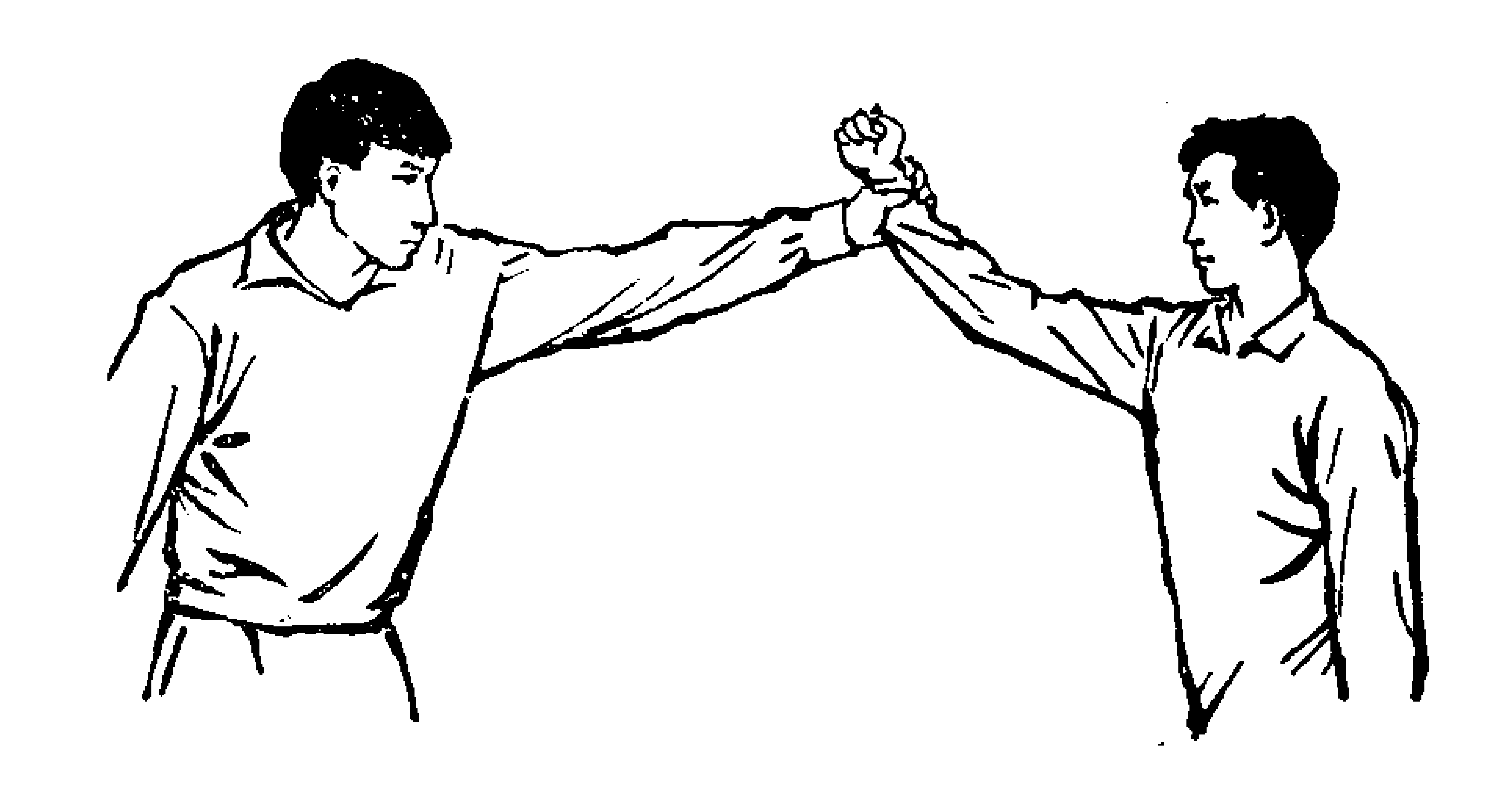


图96

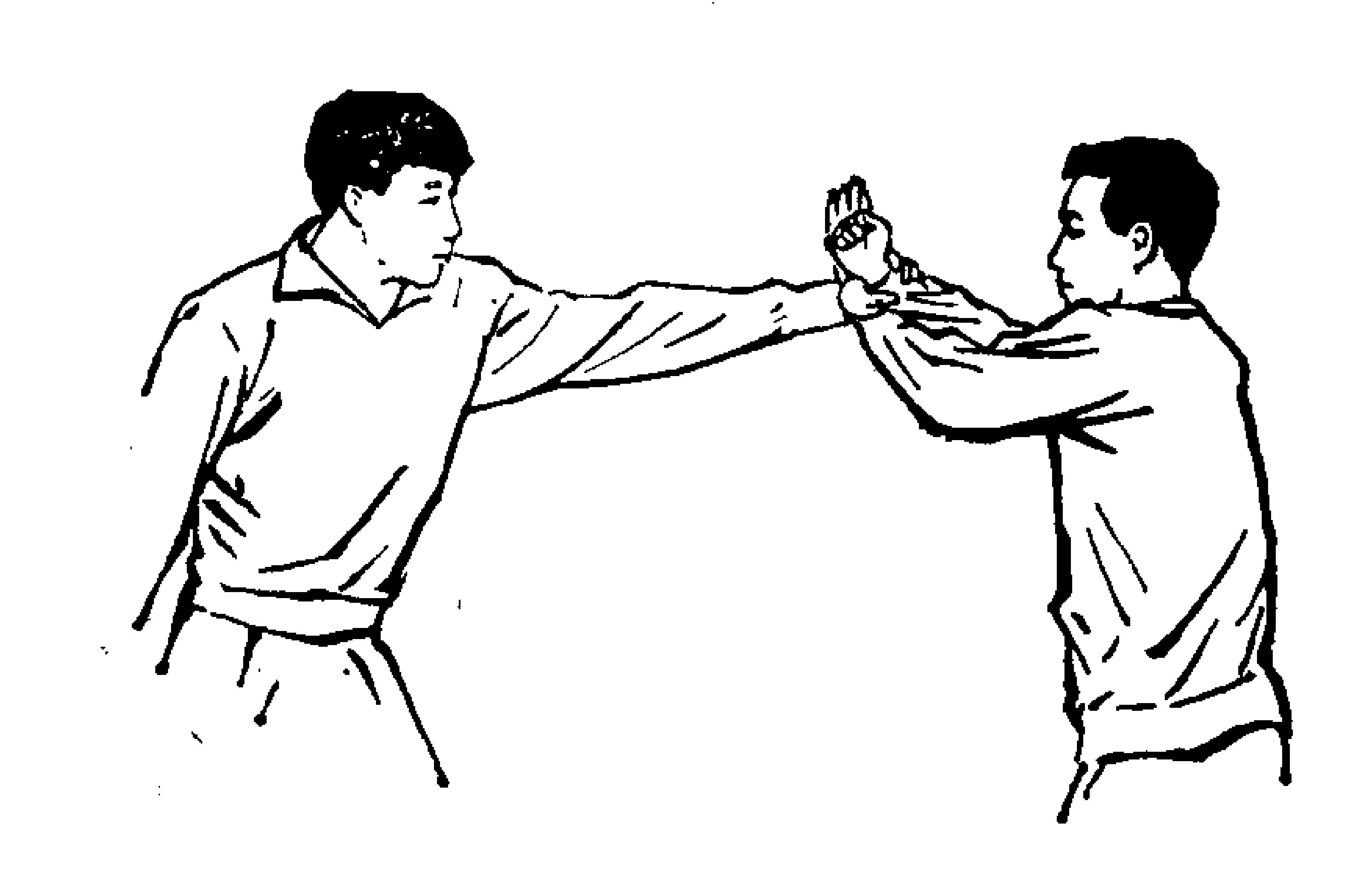


图97

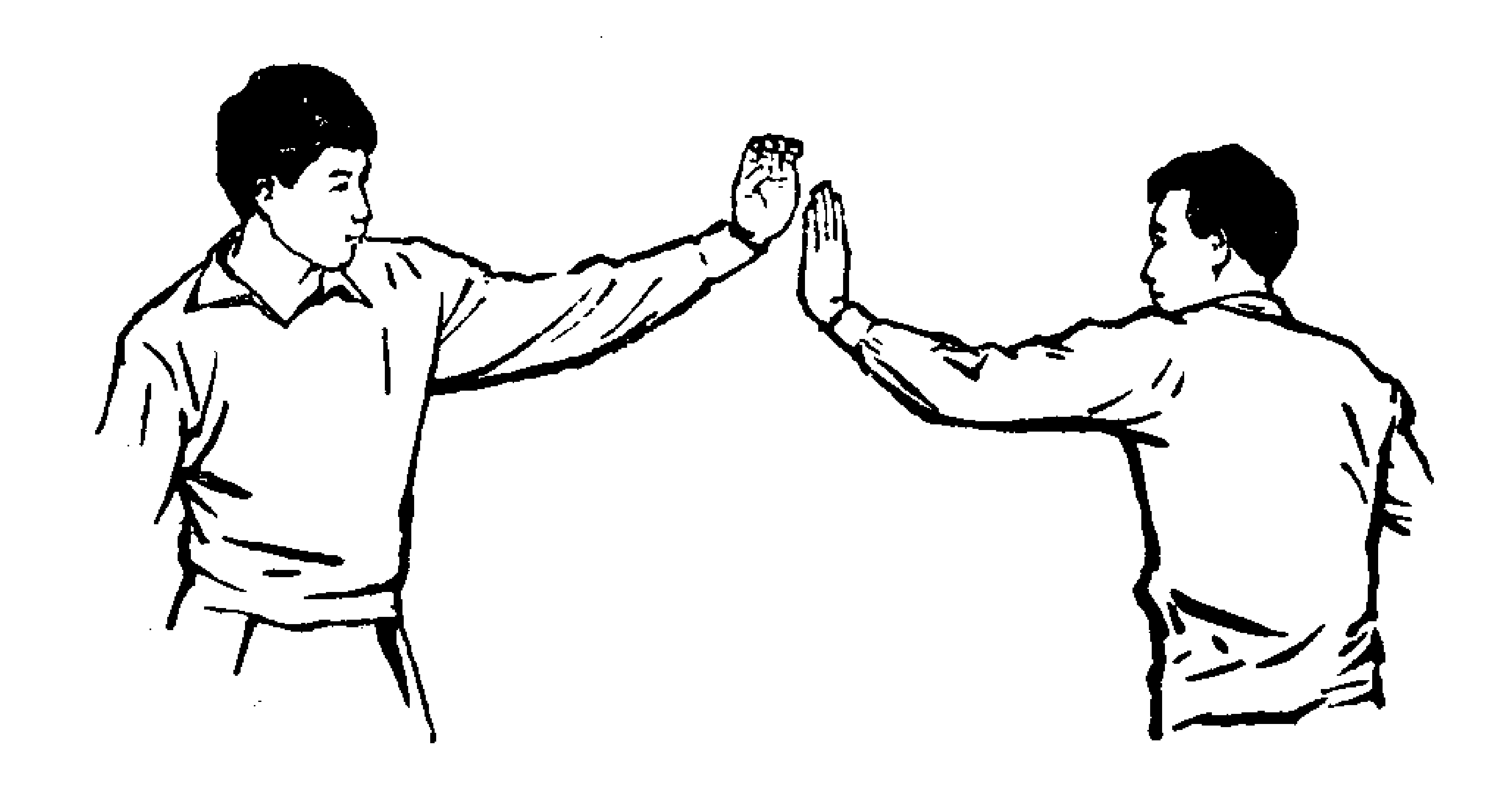


图98

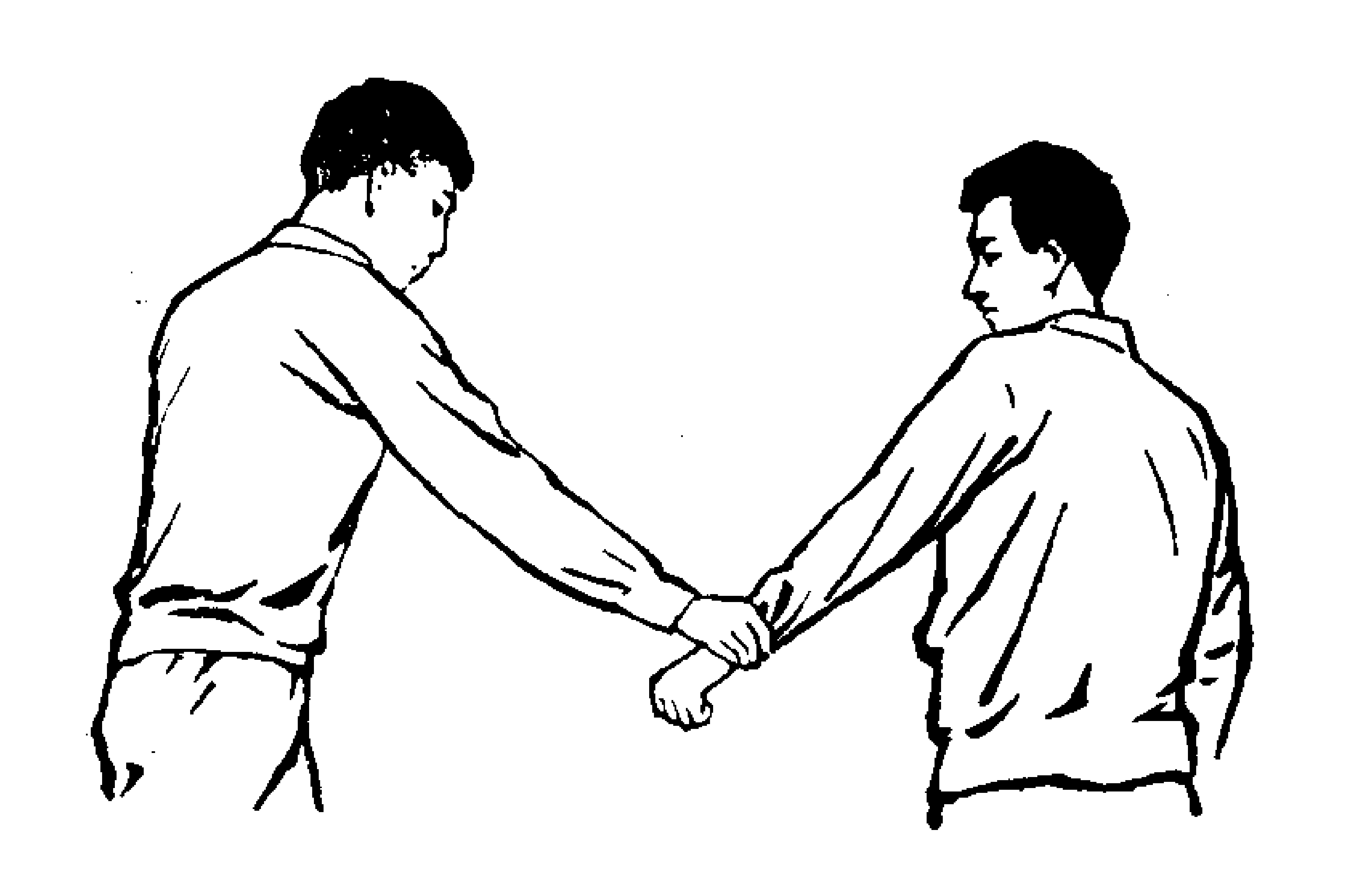


图99

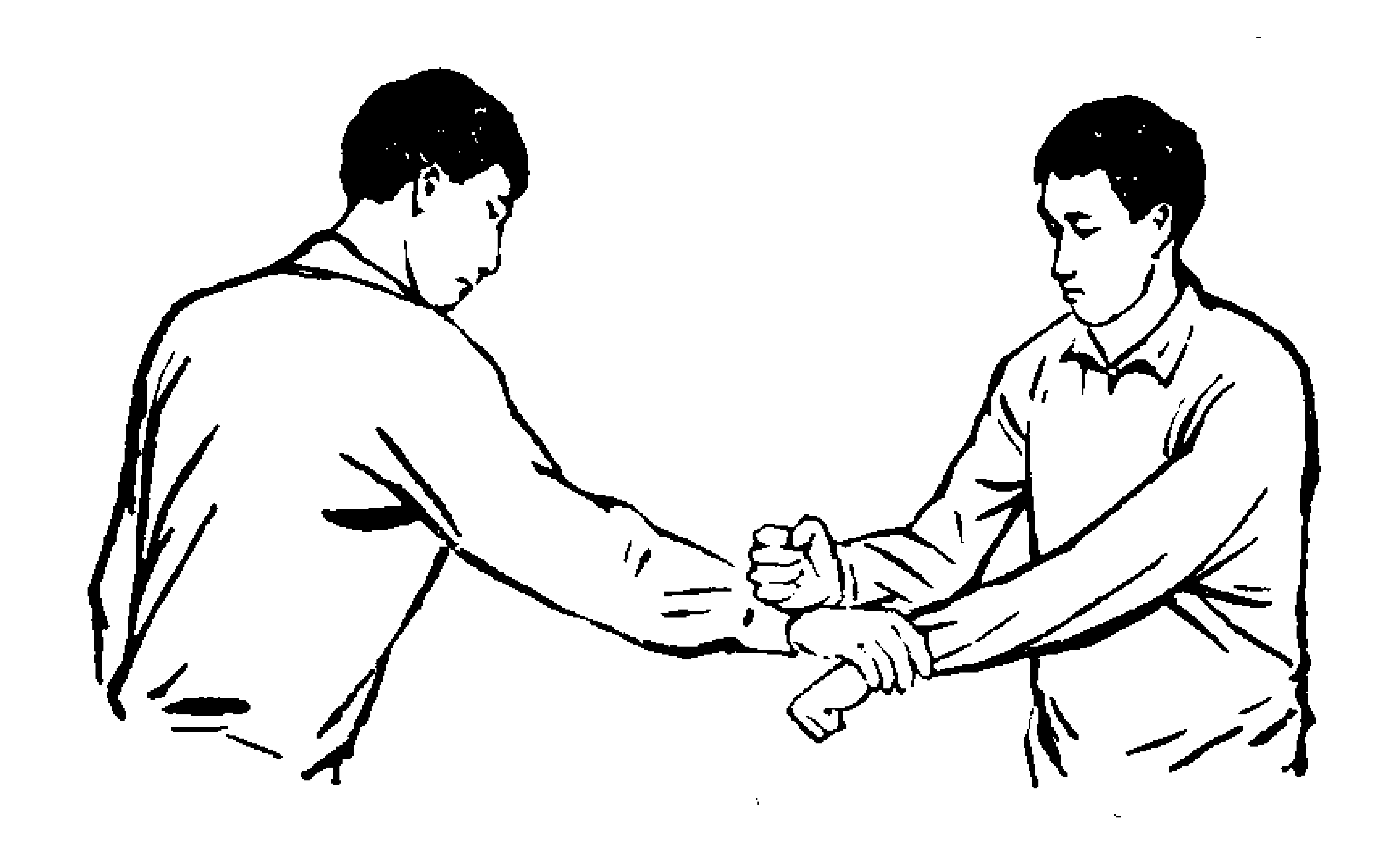


图100

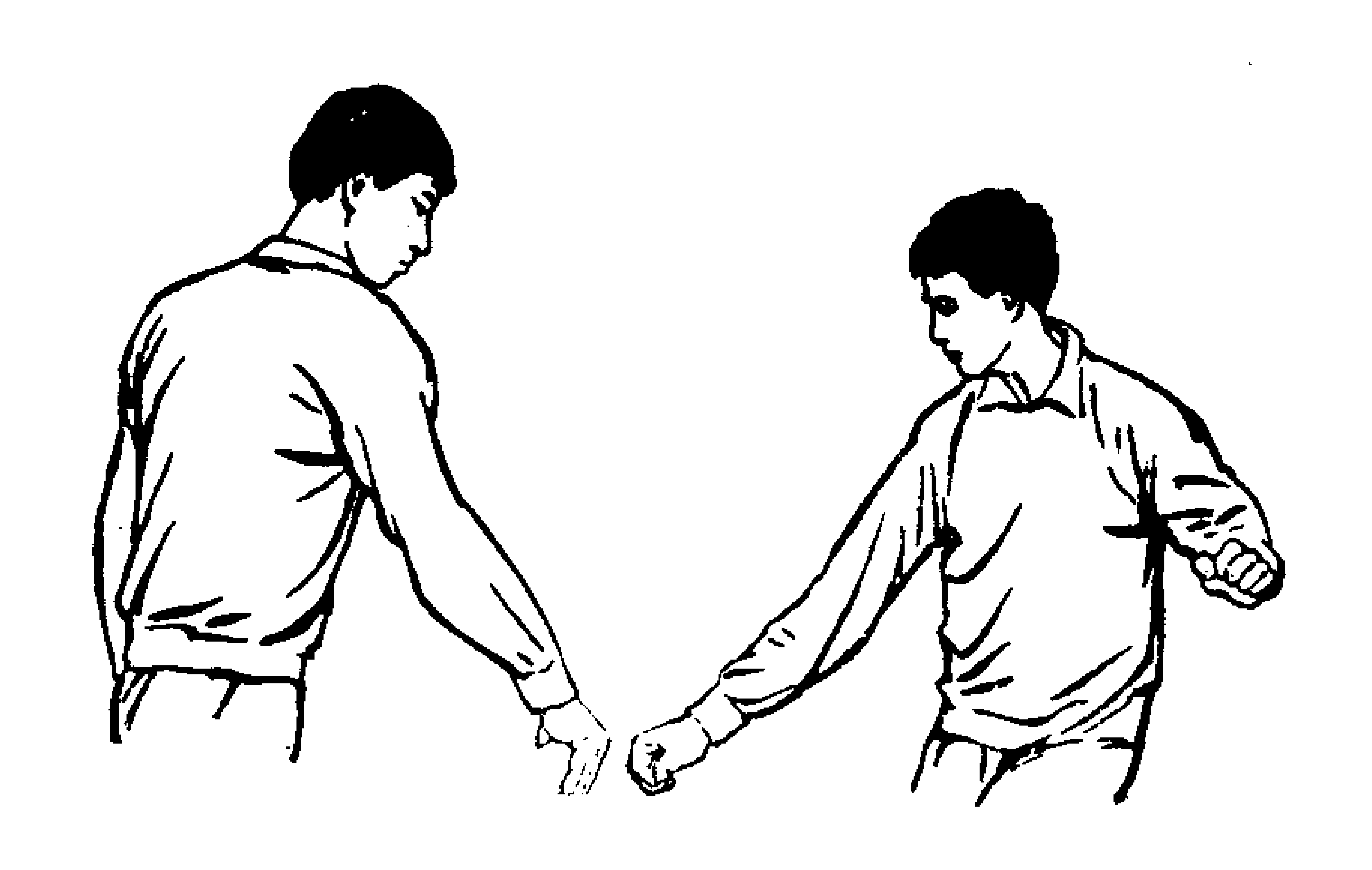


图101

（三）折腕挑肘

动作要领：①当对手用两手同时折我右腕，使我右掌朝自己右肩时（图102）；②我右腕随即放松，右脚进步，两腿微屈，使其折腕无效，同时，以右肘关节向前上方挑击对手腹、胃部，折腕即被我解脱（图103）。

动作要求：进步与挑肘要同时完成。

（四）缠腕前翻

动作要领：①当对手用缠腕向下切压我右腕时（图104）；②我随即向前团身翻滚，缠腕即被解脱（图105）。

动作要求：团身要紧，动作要快。

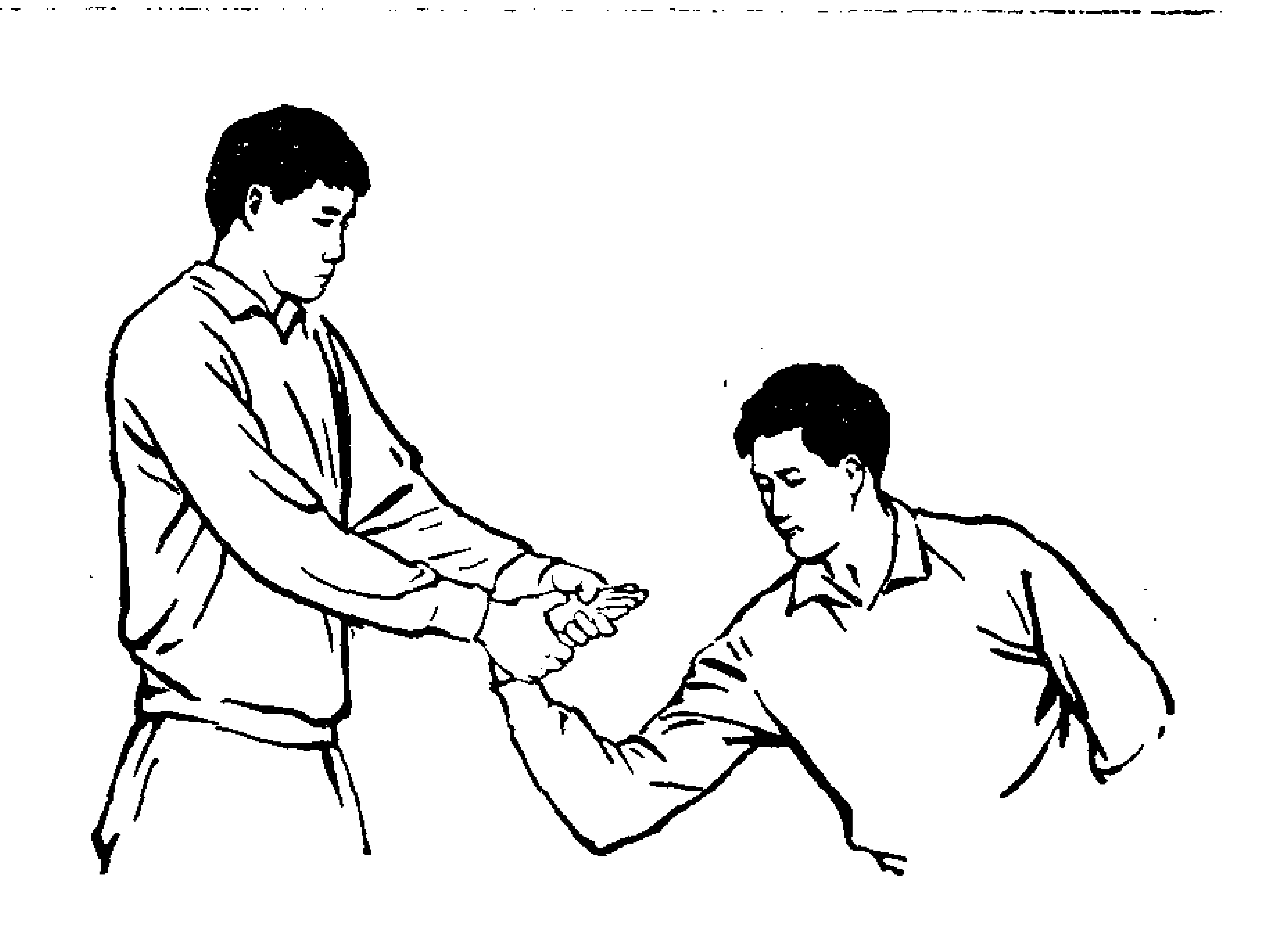


图102

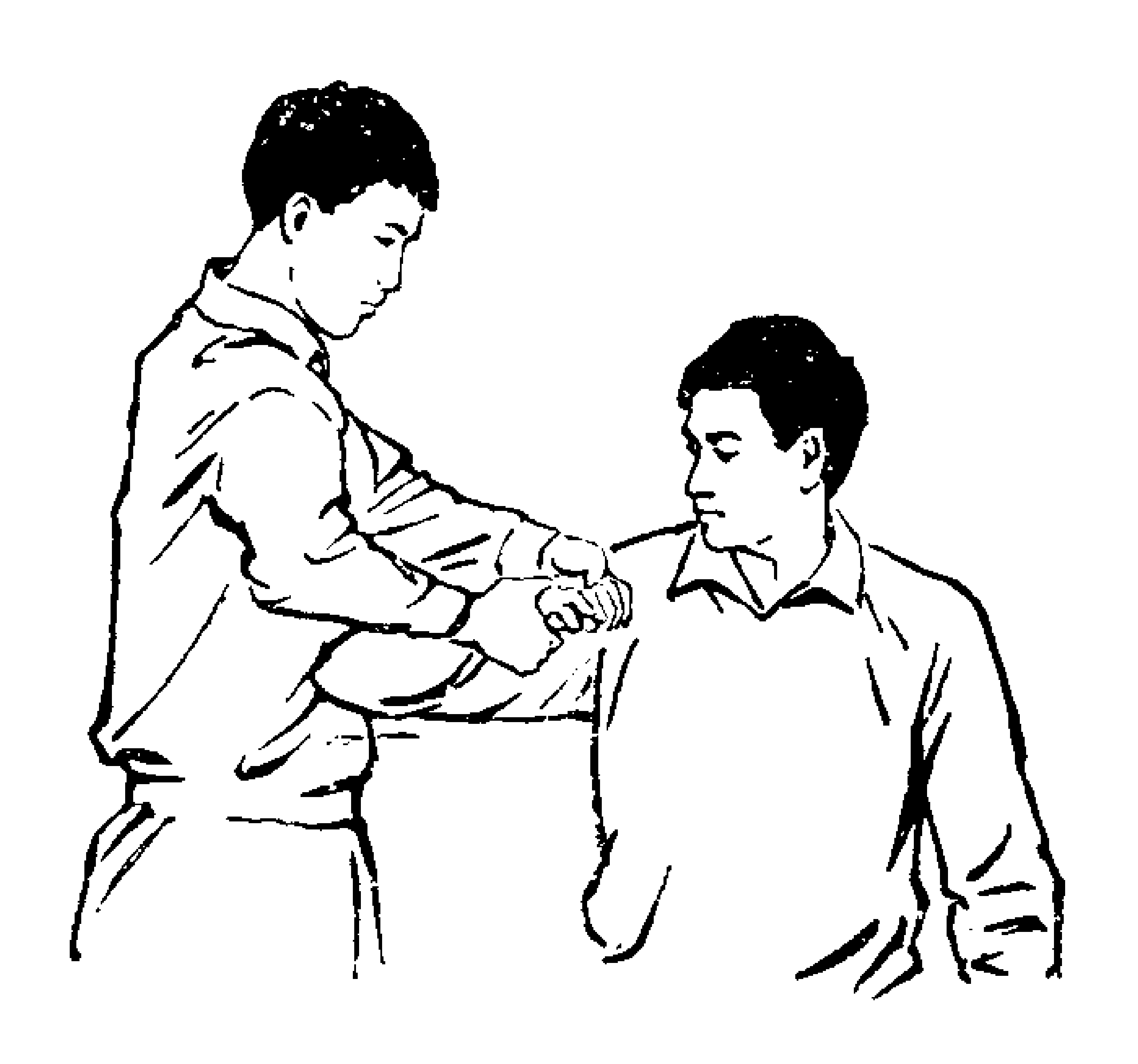


图103

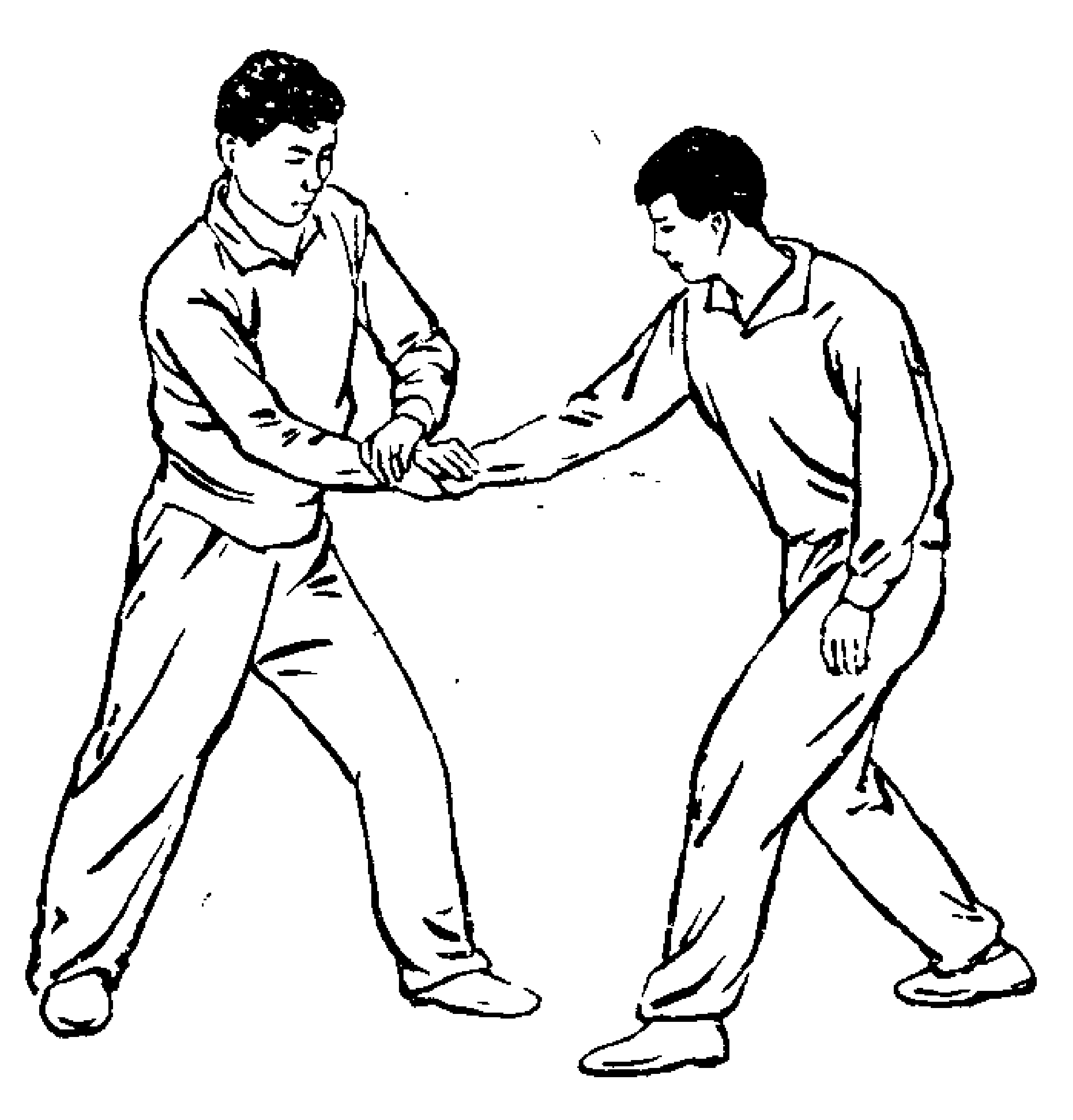


图104



图105

（五）拉肘拍腕

动作要领：①当对手用拉肘动作控制我右臂时（图106）；②我随即用左掌向下拍击对手右腕，使其拉肘无效，拉肘即被我解脱（图107）。

动作要求：拍腕要准，动作要快。

（六）抓肩压腕

动作要领：①当对手用右手抓我左肩时（图108）；②我随即用左手拍压其右腕，使其不能逃脱，同时左臂屈肘由上下压对手的左腕，使其右腕关节痛疼难忍（图109）。

动作要求：拍压要快，下压有力。



图106

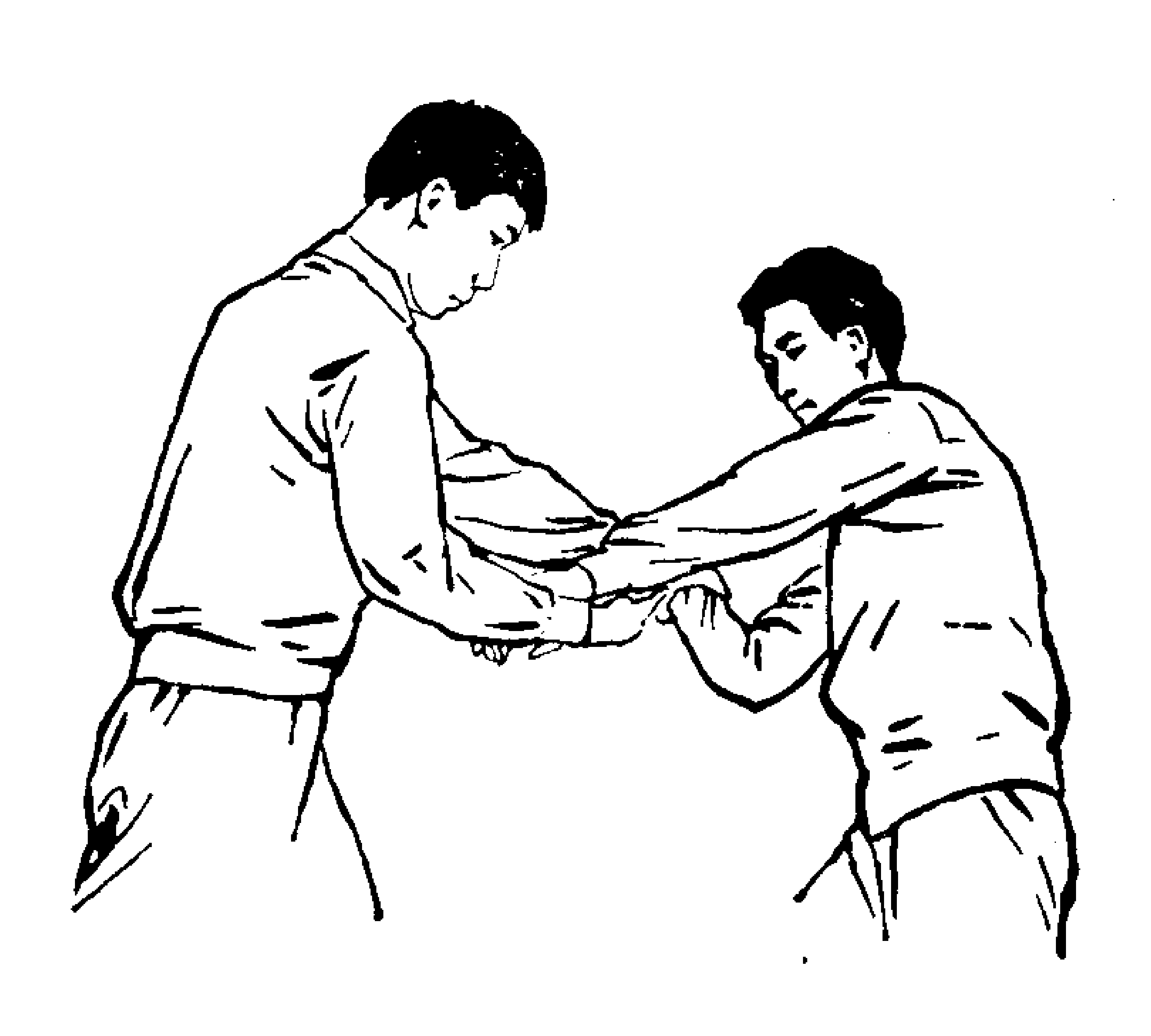


图107

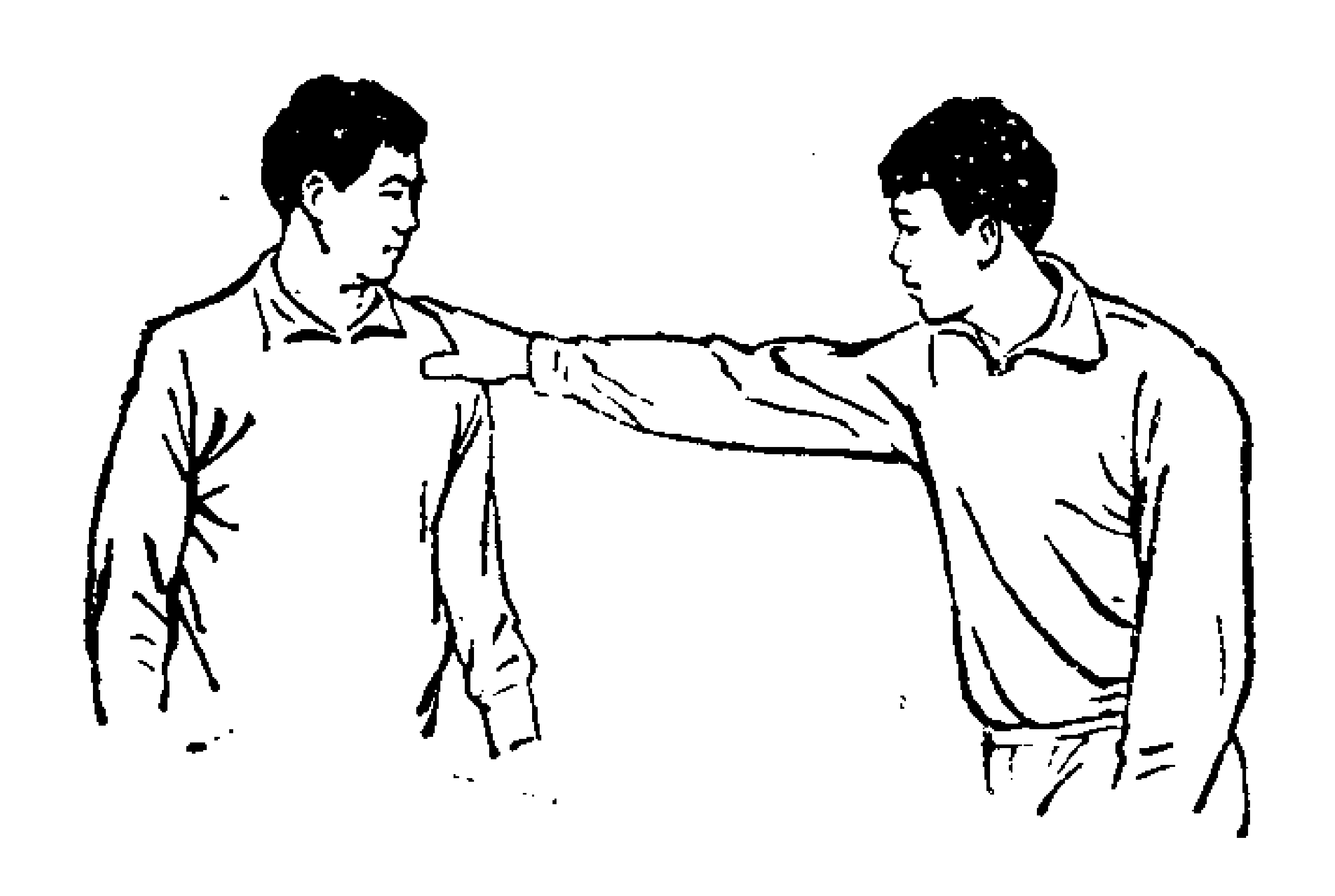


图108

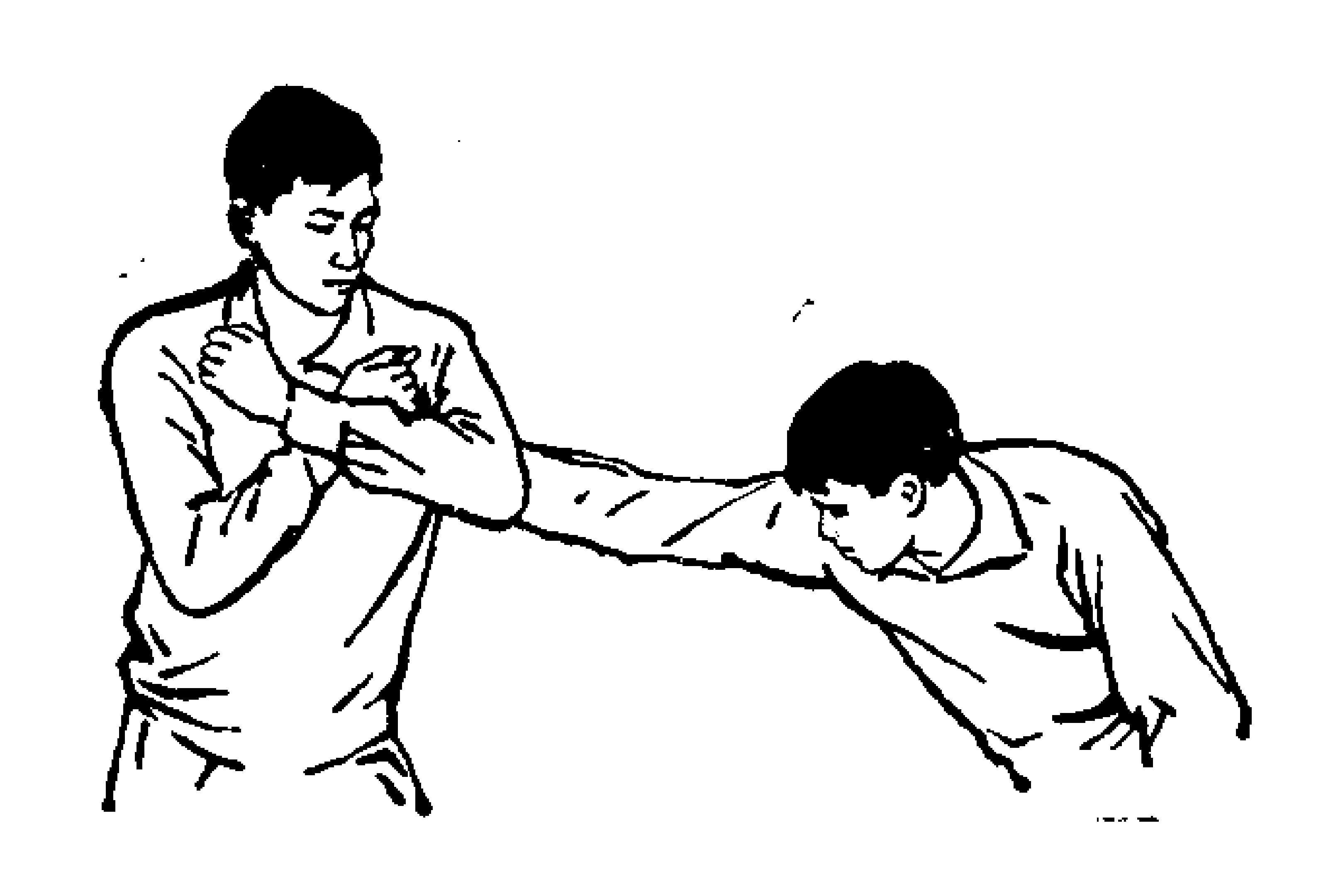


图109

（七）抓肩勾拳

动作要领：①当对手用双手同时抓住我两肩时（图110）；②我随即用左手拍其左肘，引其注意力分散。同时，我右臂屈肘，右手握拳由下向前上方猛力勾击对手腹部或胃部，抓肩即被我解脱（图111）。

注：如果对手抓肩后，双臂撑直，我可采用弹腿踢裆。

（八）抓领冲拳

动作要领：当对手用右手抓我前领时，随即用右冲拳击打其面部，抓领即被解脱（图112）。

动作要求：冲拳要快而有力。

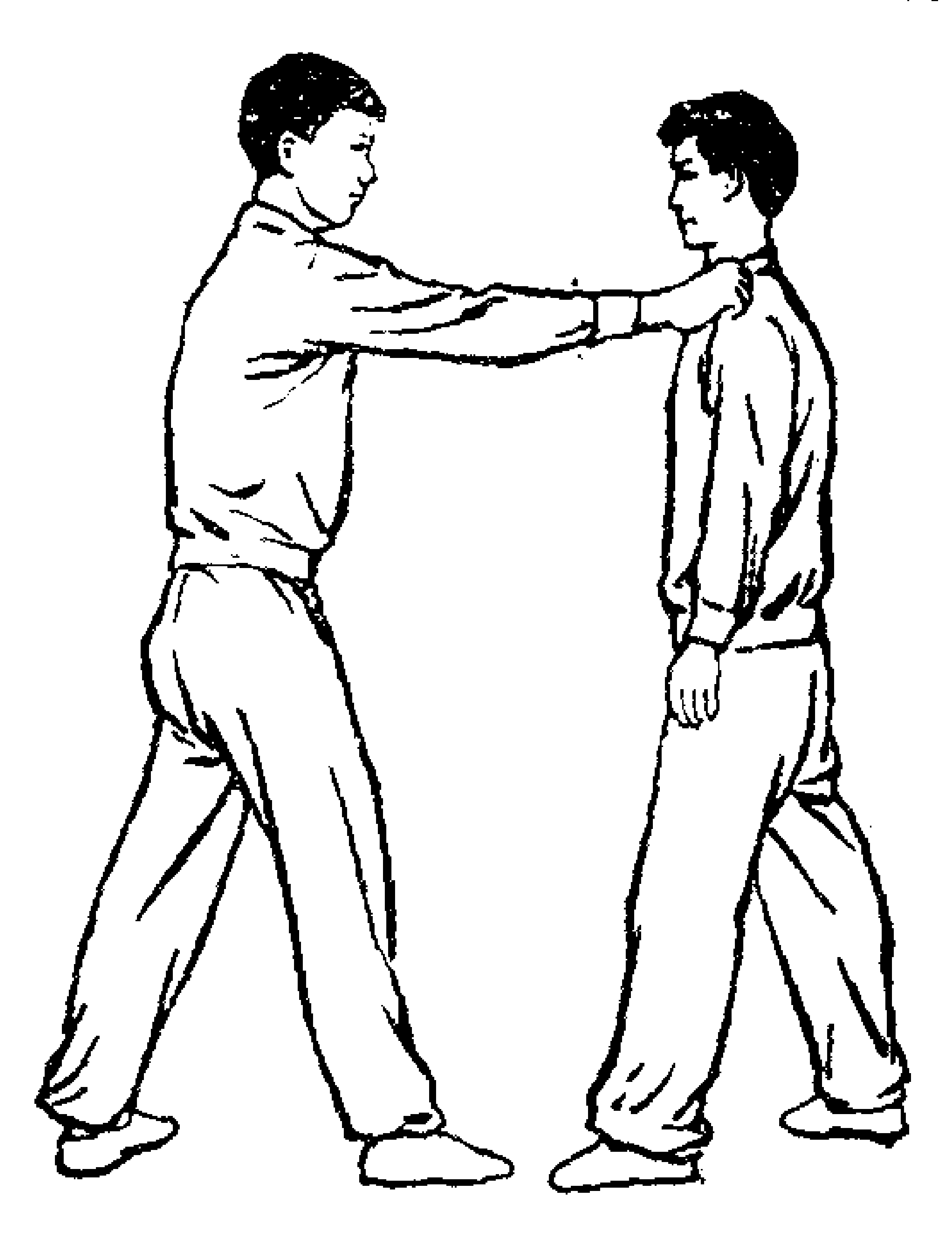


图110

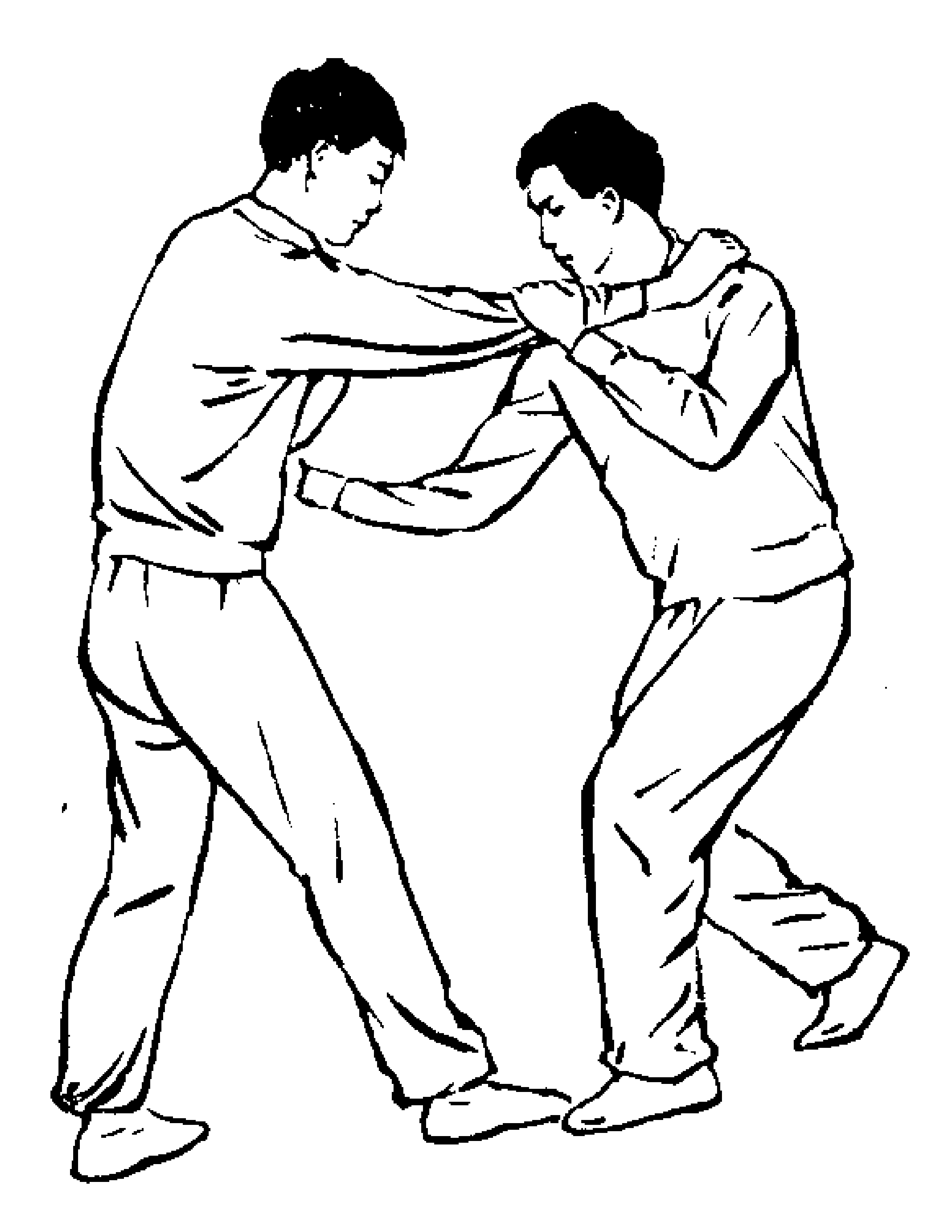


图111

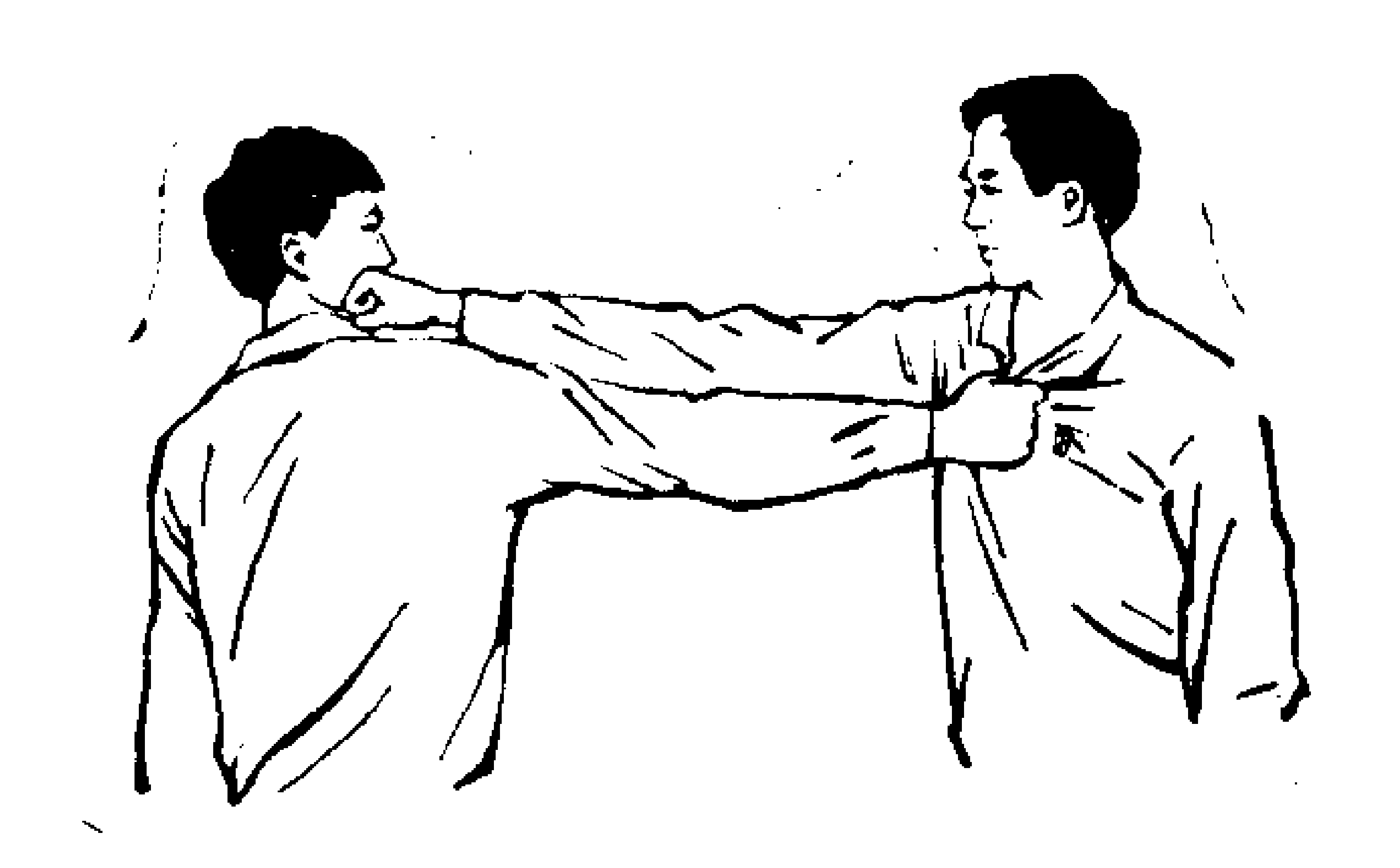


图112

（九）抓领后绊

动作要领：①当对手用右手反抓（手心朝上）我前领时（图113）；②我两手随即抓腕并向外拧转，使其左腕痛疼，同时，右脚由后向对方右腿外侧插步，以两手拧腕、身体左转、右腿后绊之合力把对手摔倒。抓领即被我解脱（图114）。

（十）抓领击面

动作要领：①当对手用右手抓我前领时（图115）；②随即用右手拍压其右腕，使其不能逃脱，同时，左臂屈肘由上下压对手右腕，使其腕关节痛疼（图116）；③若仍不能解脱抓领，再用左点拳反击其面部，抓领即被我解脱（图117）。

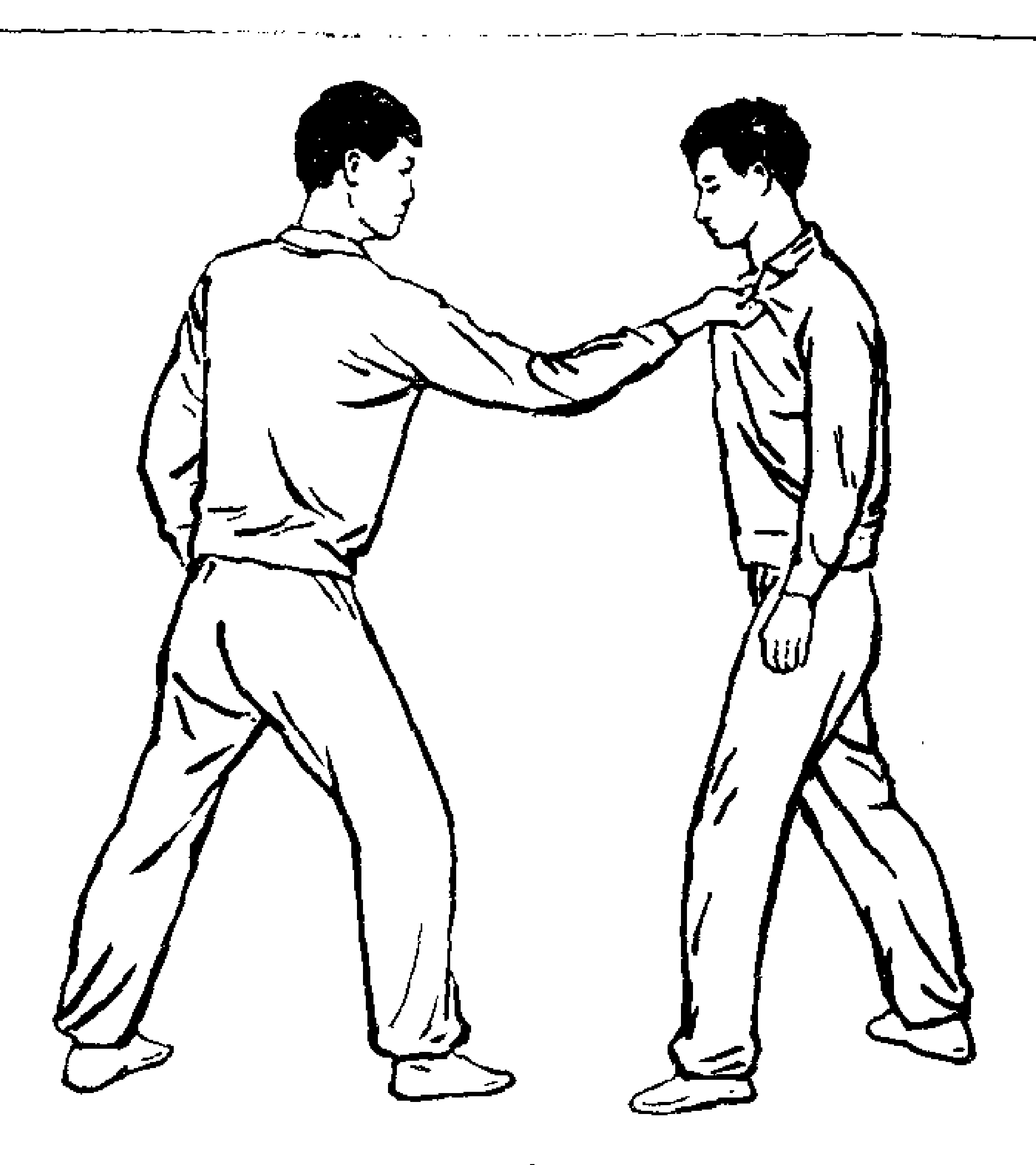


图113



图114

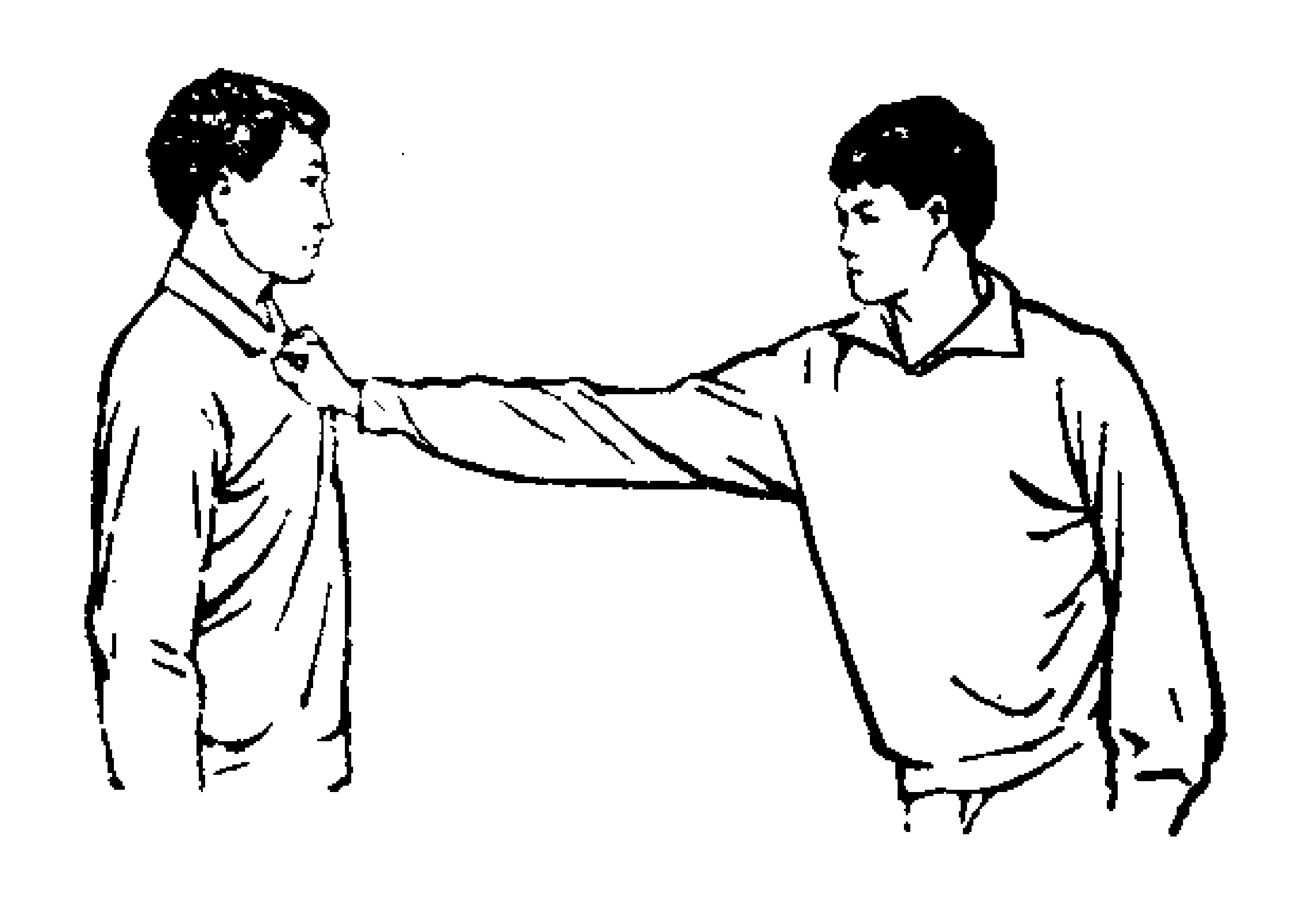


图115

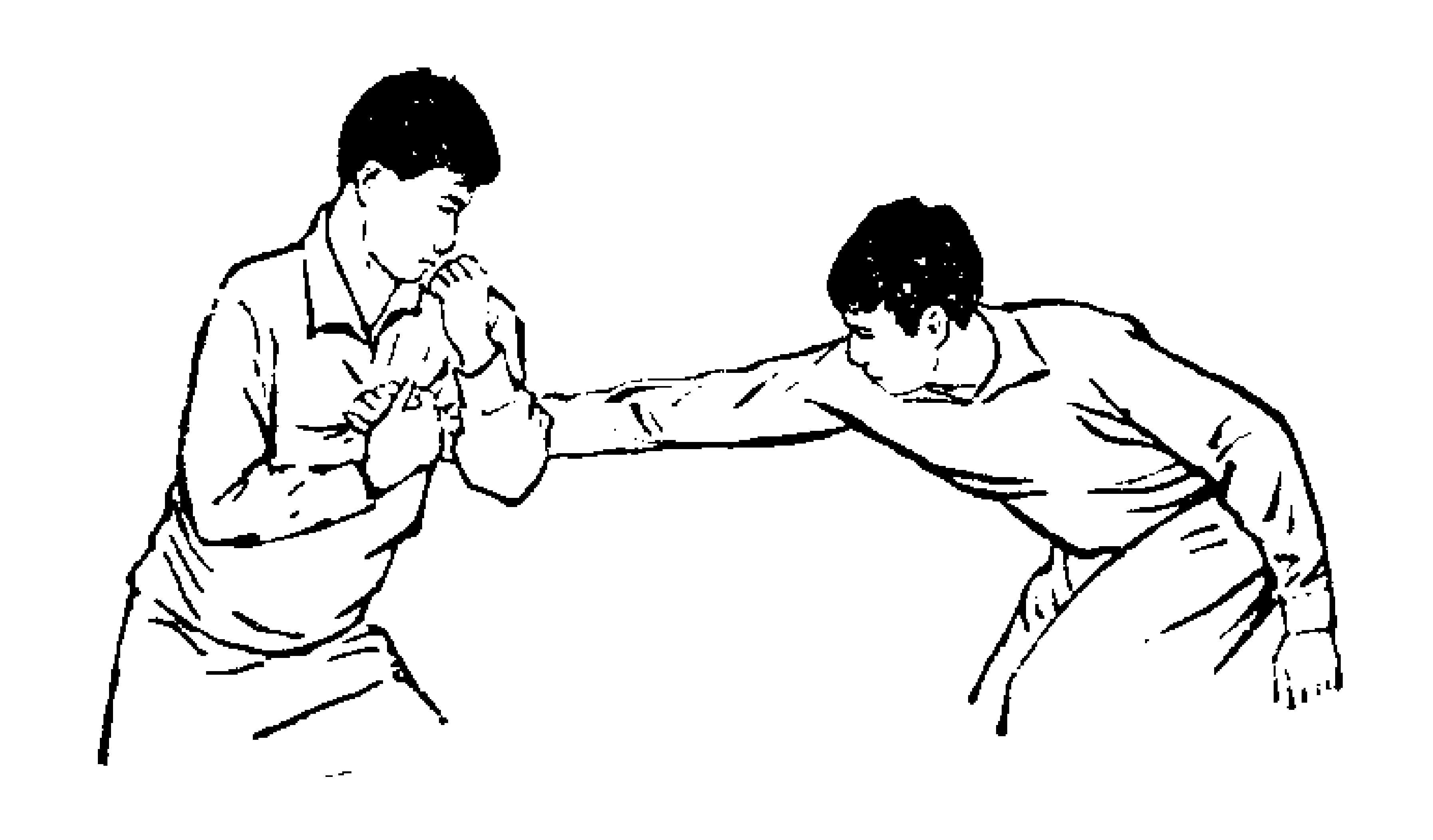


图116

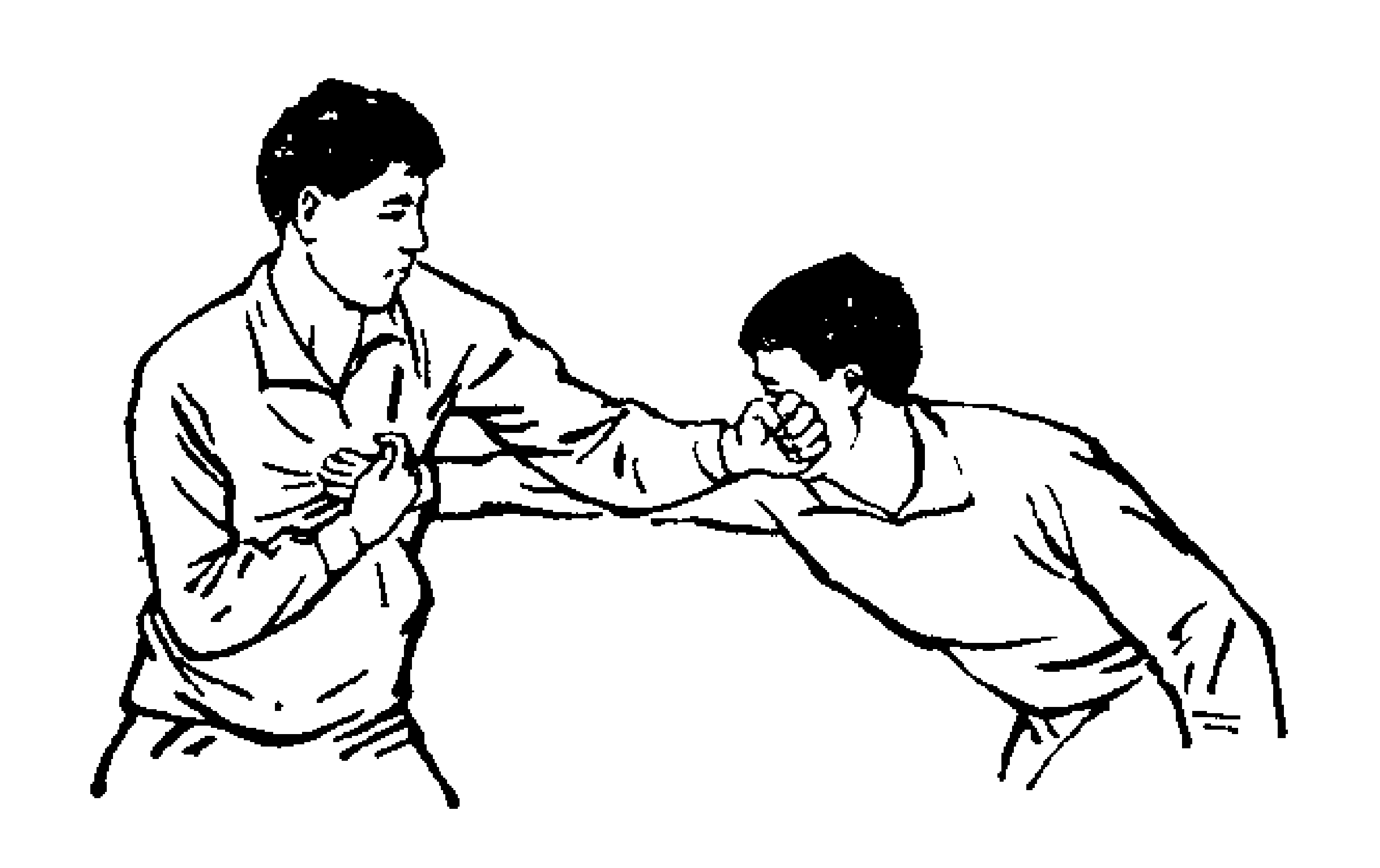


图117

动作要求：拍压要快，下压有力，点拳力点达拳背。

（十一）抓发弹踢

动作要领：当对手用右手由前抓我头发时，随即用右脚弹踢对手裆部，抓发即被我解脱（图118）。

动作要求：弹踢要快速而有力，力点达脚尖。

（十二）抓发踹踢

动作要领：①当对手用右手由前抓我头发时（图119）；②随即用右手四指紧扣其手心，左手抓腕，以两手合力反拧其右腕，使对手右腕向内旋转而痛疼（图120）；③上动不停，左脚提起踹踢

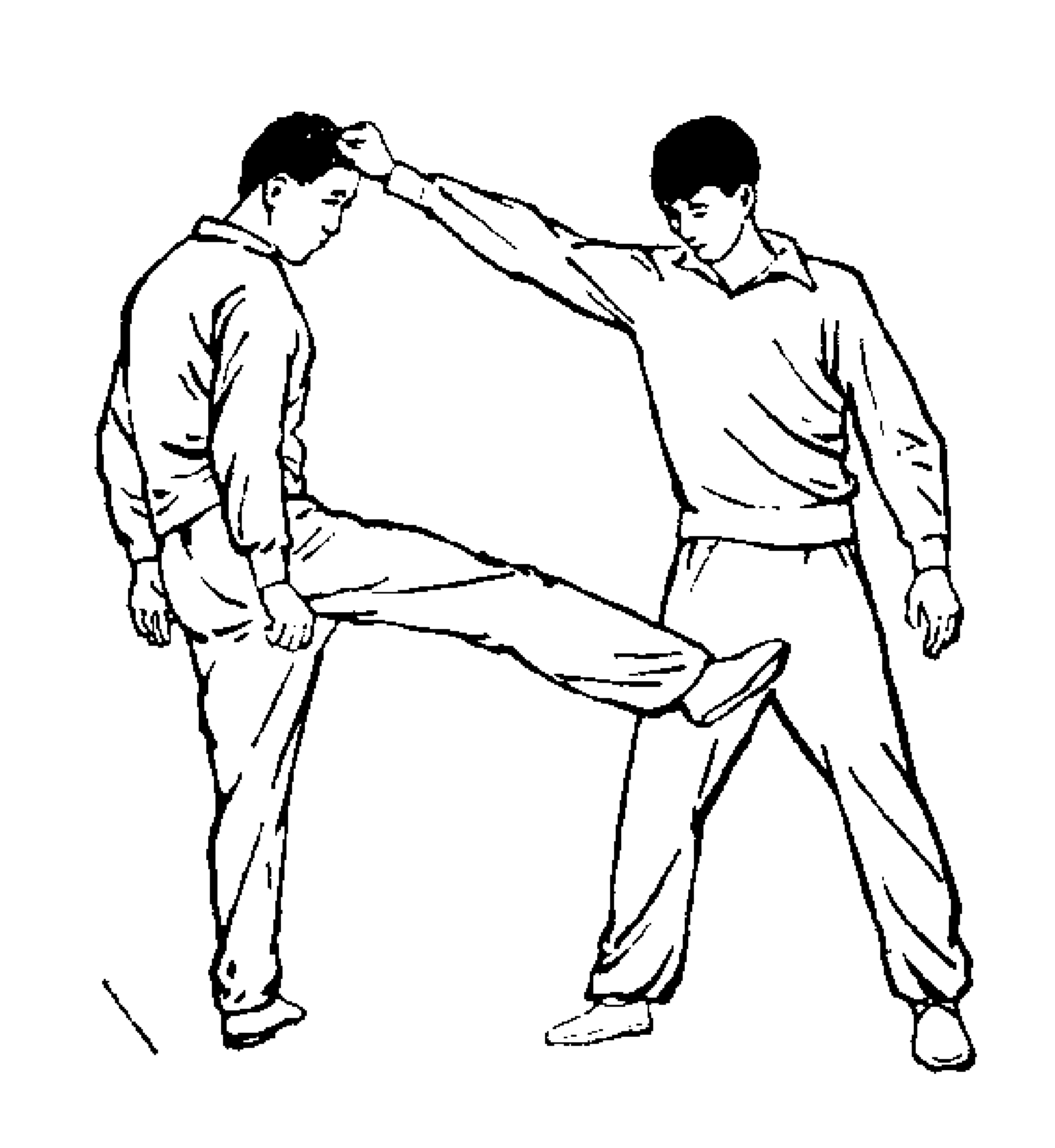


图118

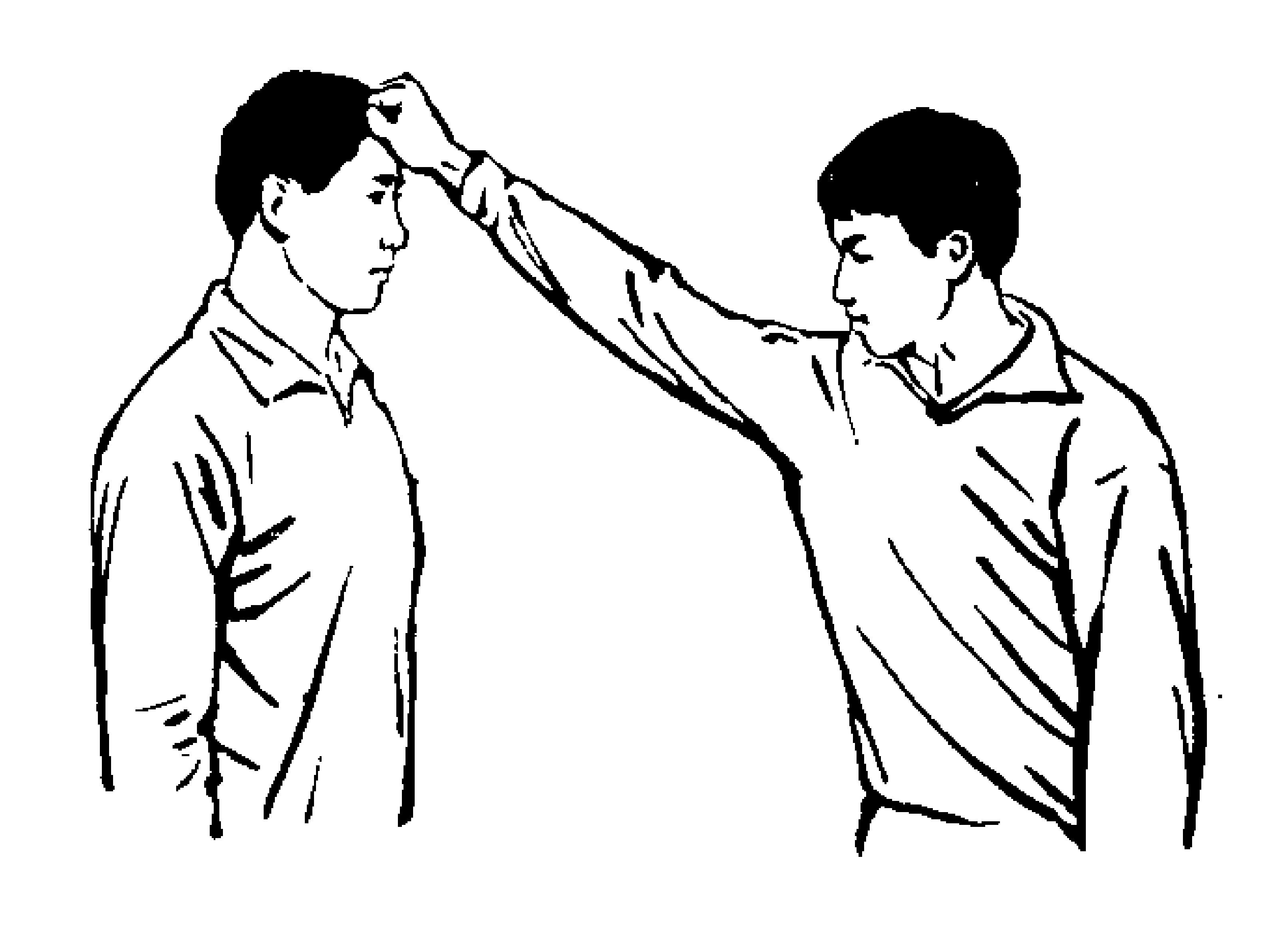


图119

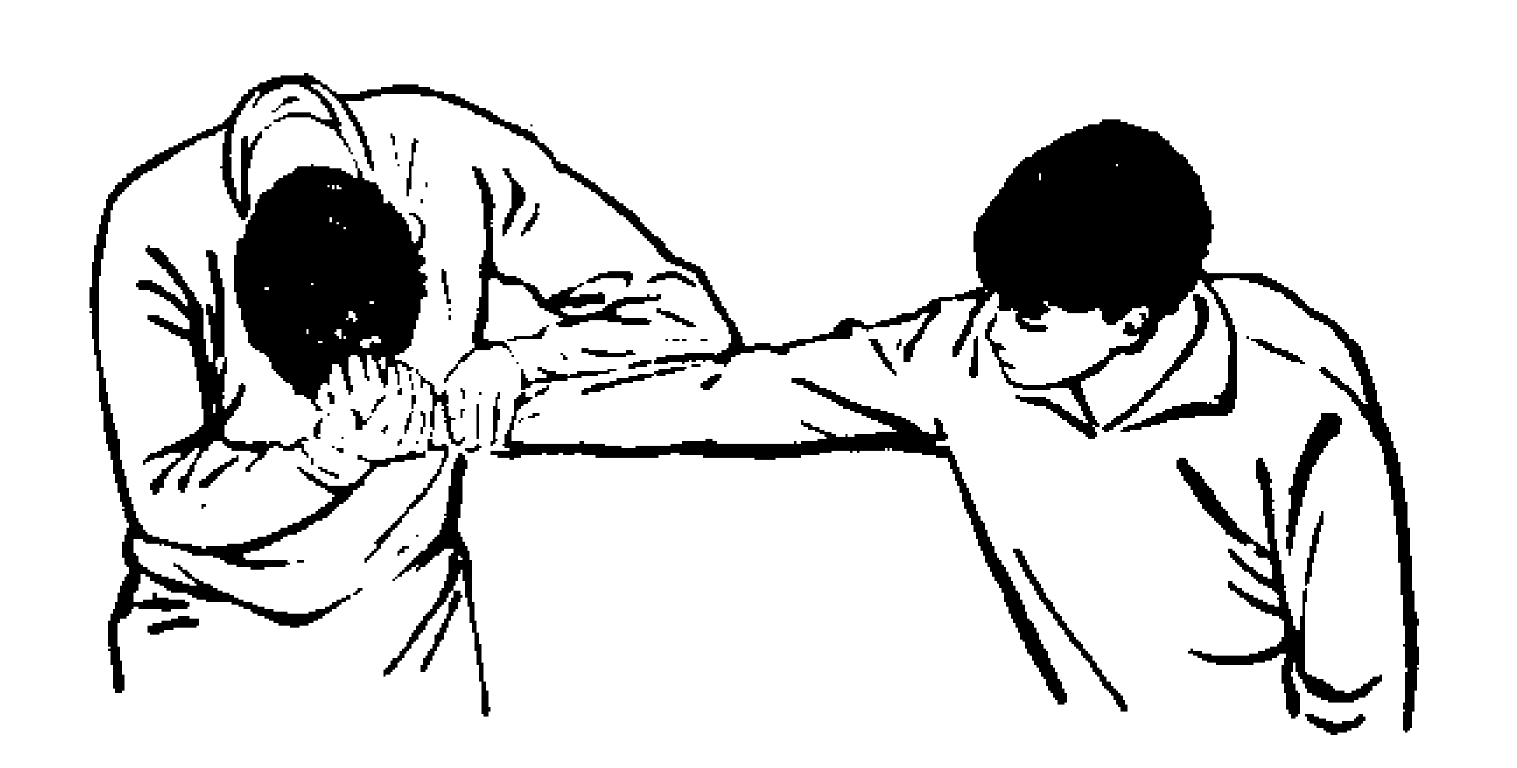


图120

对手腰肋部，同时，上体稍向后仰，抓发即被我解脱（图121）。

动作要求：拧腕、踹踢要同时完成。

（十三）抓发扼喉

动作要领：①当对手用右手由前抓我头发时，随即用左手反拧其右腕，右手扼喉(图122)；继之，右脚向对手右腿后插步，以拧腕、扼喉和后绊之合力把对手摔倒。抓发即被我解脱（图123）。

动作要求：拧腕要快，扼喉要狠，后绊有力。

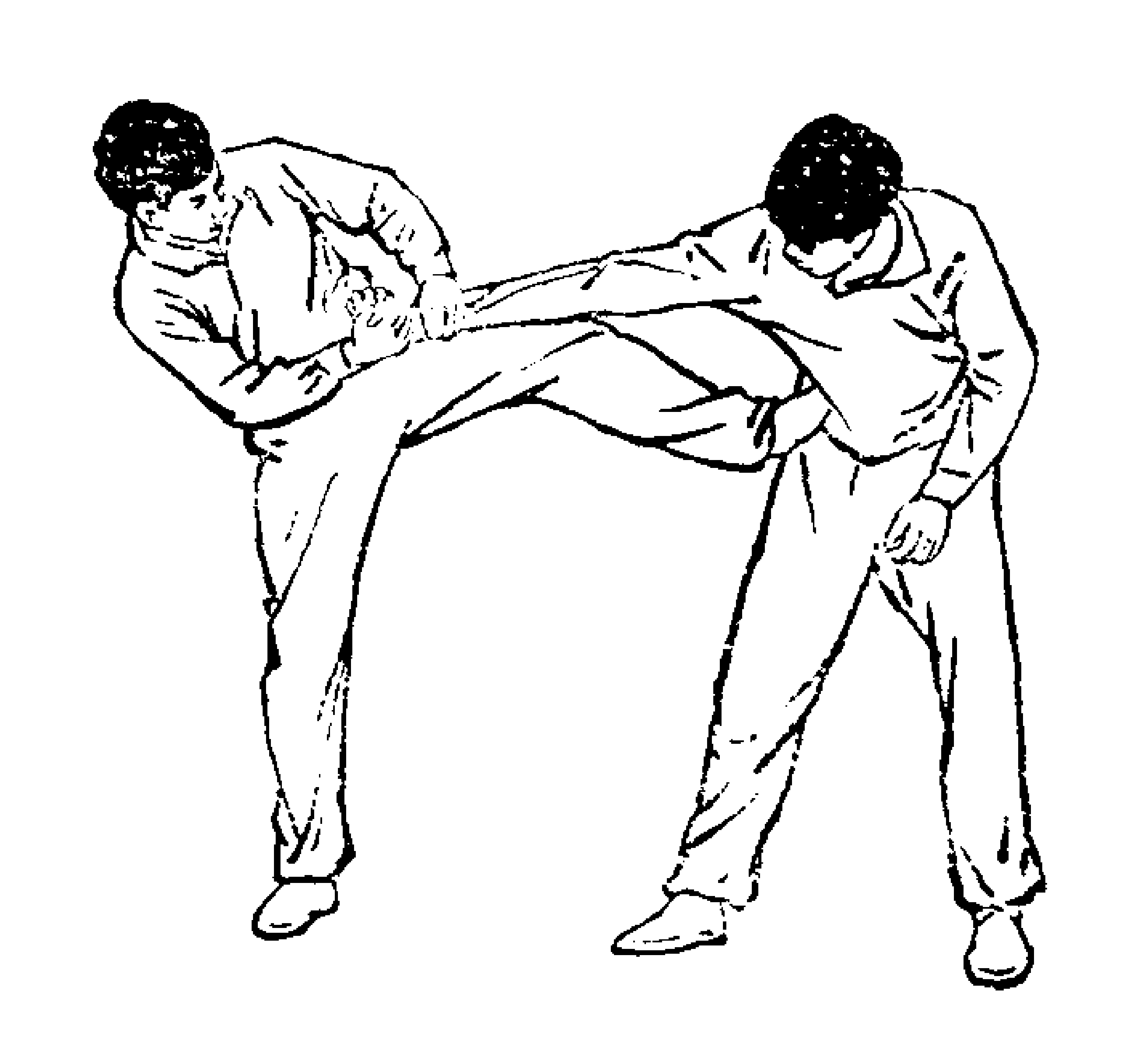


图121

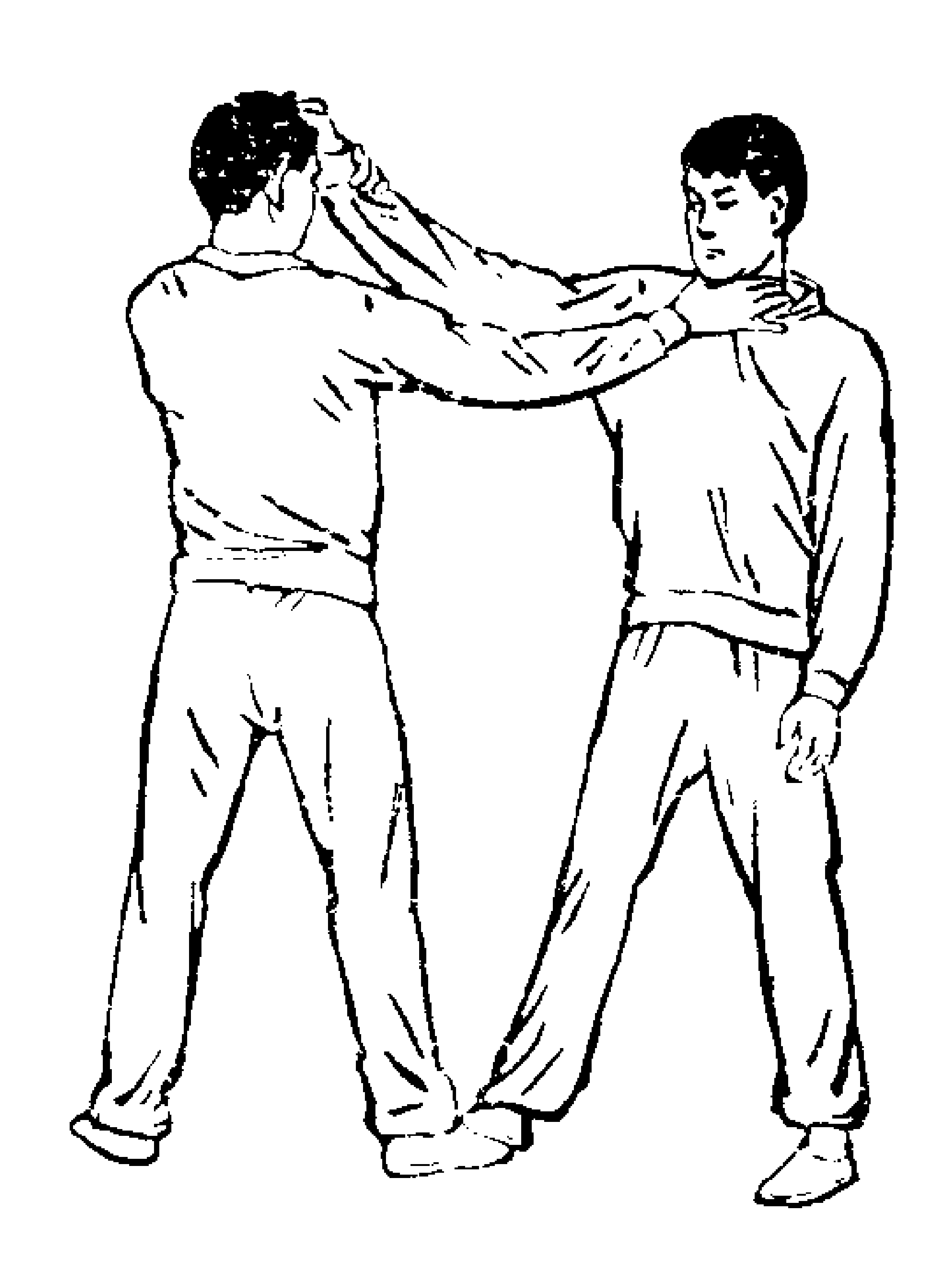


图122

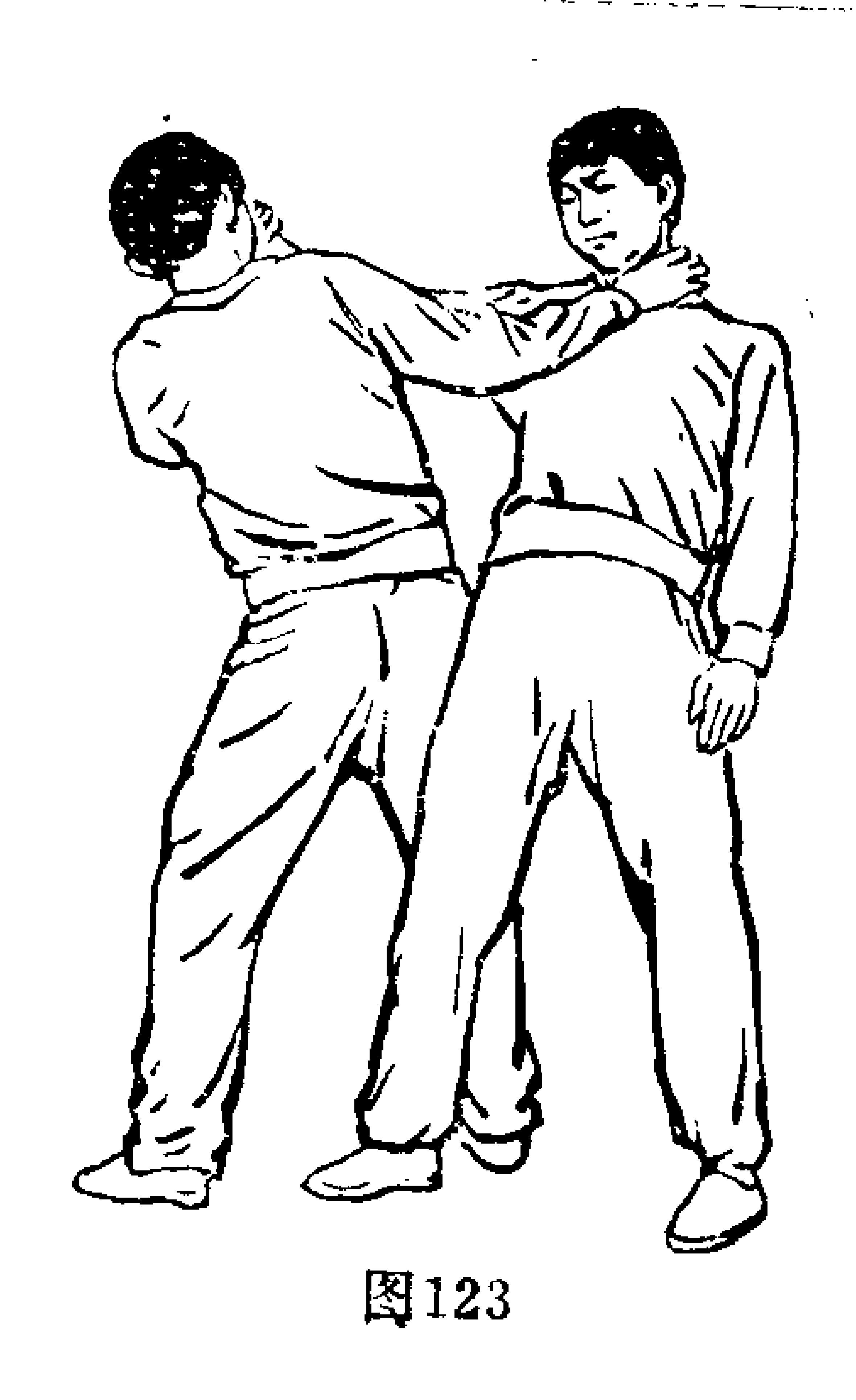


图123

（十四）抱腰连击

动作要领：①当对手用双手抱住我双臂和腰部时（图124）；②我先用头部向后猛撞其面部，以引其防上（图125）；③然后左拳向后猛击其裆部，抱腰即被我解脱（图126）；④趁其下视之机，再用反砸拳攻其面部（127）。

动作要求：后撞、击裆、砸面衔接要紧凑，动作要快；使其上下不能相顾，连遭反击。

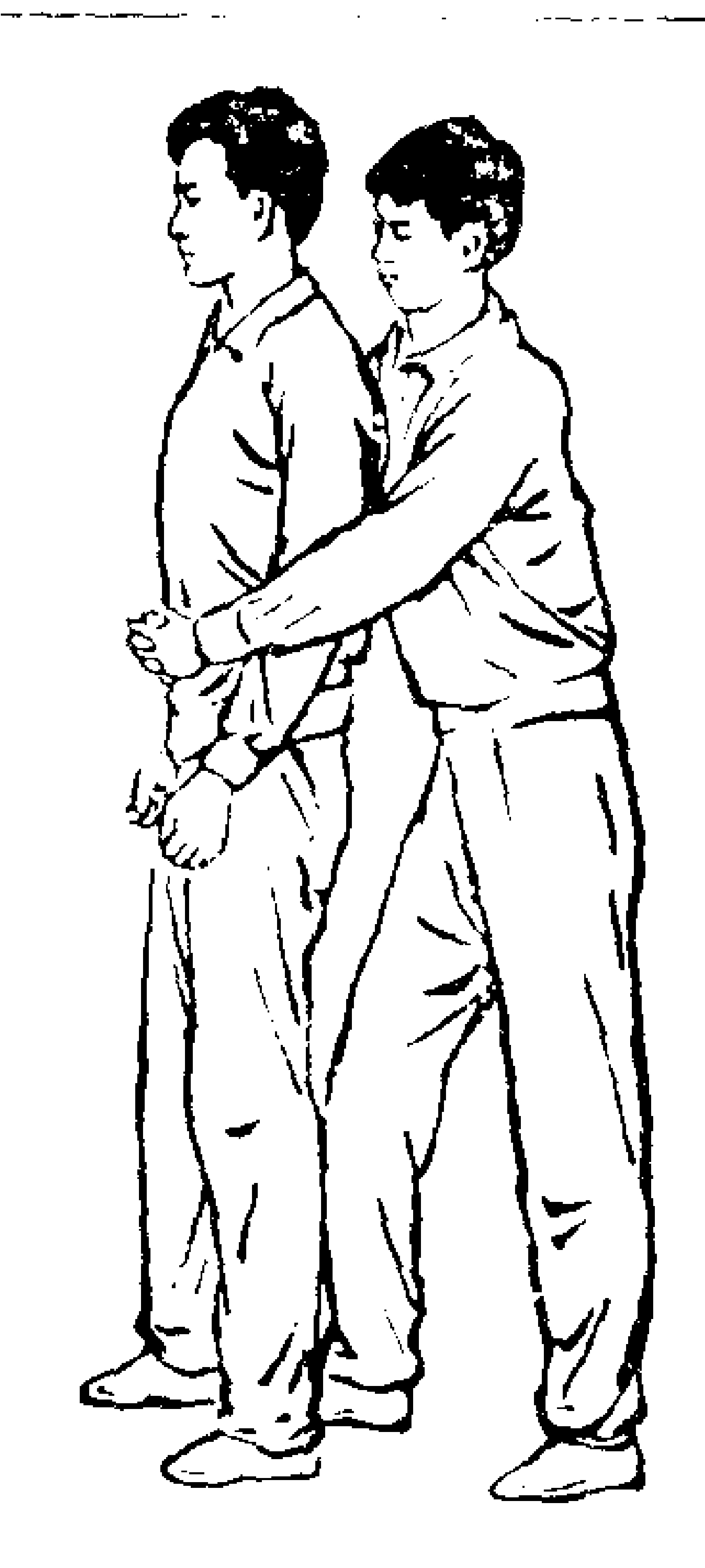


图124


图125


图126

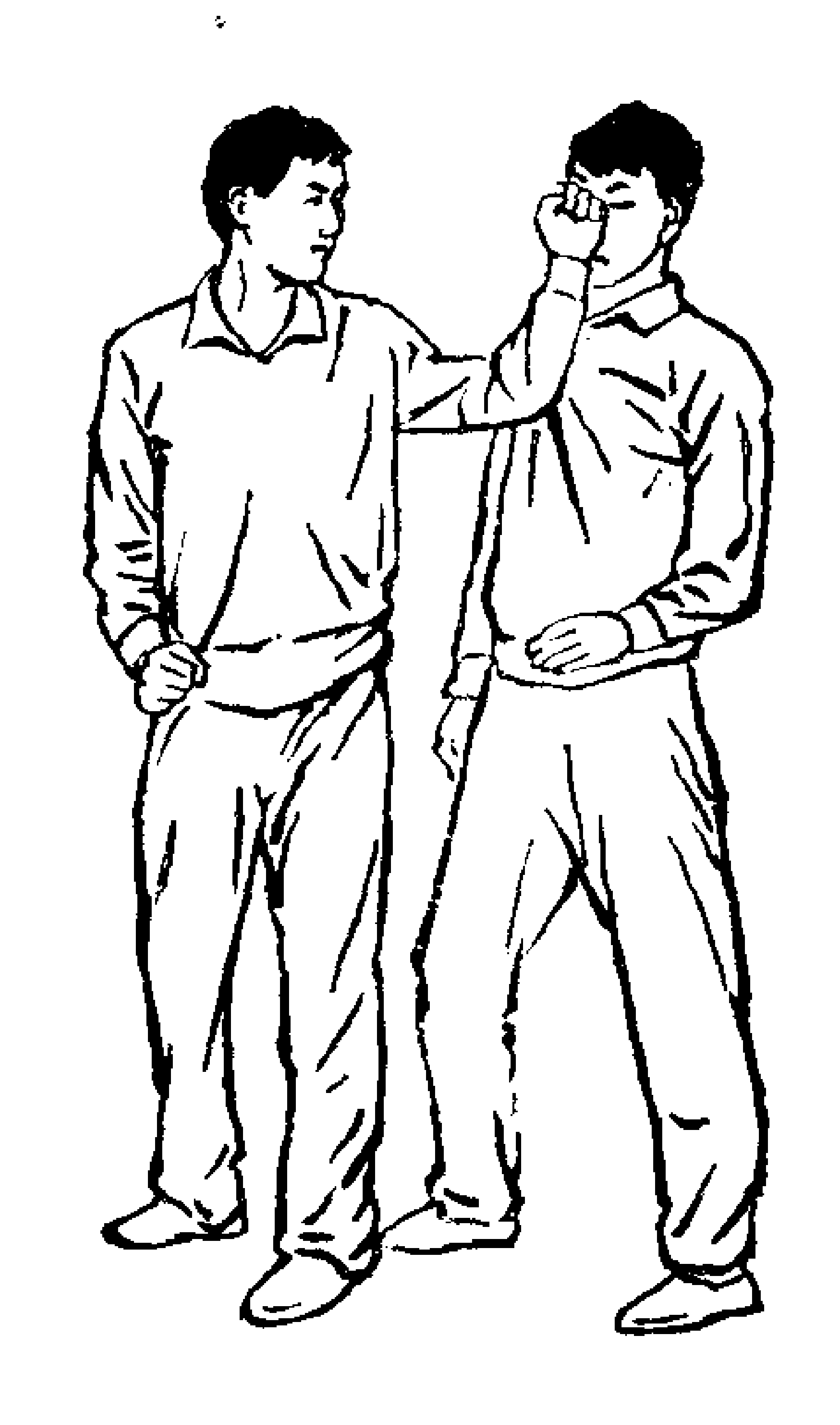


图127

附一：基本姿势的技术分析

基本姿势也可称为实战姿势，它是双方搏斗中常用的一种预备姿势或防卫姿势。只有掌握正确的合理的姿势，才能使身体快速的前、后、左、右移动，以寻找合适地攻防位置和机会；从而及时地打击对方和恰当地应付各种对峙局面。可以说，正确的基本姿势是攻防技术发挥的基础。

（一）头部姿势：头部是双方在散手格斗中击打的主要目标之一。因为它是人体的要害部位，而

它有的部位承受力又较小，如眼睛，稍受打击就会失去格斗能力。

实战中，要求头部姿势应略向前低，下颌内收，闭口扣齿。若当时开口伸舌，对手击中口部时，上下唇部与牙齿相触，将会使口唇破裂。如下颌向上仰得过高，对手就会用上勾拳击打下颌，若被击中，头部将会向后仰倾，此时对手再乘机击打腹胃部，就会造成上下不能相顾的被动局面。

在激烈的对抗中，头部姿势不同于其他拳种的要求。如头正、颈直，头部姿势过于死板，将会影响格斗技术的发挥。进攻中，头部可稍加晃摆，以迷惑对手。总之，除按基本要求外，还要使头部感到舒适、自然和协调。

（二）两拳的姿势：在格斗中，左臂屈肘九十度，抱拳于胸前，高于肩平；右臂也屈肘九十度，抱拳于右颌前下方，拳面向上，高与肩平。同时，肩、臂、拳均处于松弛运动状态。因为，放松可以发挥速度和适宜较长时间的战斗，而且容易做出各种手法变化。按一般习惯，左手在前，右手在后，有人称左（前）手为“先锋”，与右拳相比，左手运用挑逗、试探、进攻与防守的机会较多。因为左手在前，距敌较近，便于做出各种动作，再则左拳击出后，身体仍然处于侧身姿势；而右拳击出后，身体已转为正面。所以右拳运用机会较左拳少，但右臂击打力量要比左臂大，因为可以借助腰胯扭转

的力量。

双方格斗时，如果将右拳始终置于腰间位置，那么就容易造成挨打局面，因为左拳向对手进攻时，手臂已经伸直，此时，对手如抓住机会反击右侧面部，特别是对手采用“直接反击法”时，右拳置于腰间，就不利于防守右侧。若右手位置放得过高（护于面部），对方就可能进攻腹裆部位，所以右拳位置过高，就不利于防守。因此，右拳的姿势应上下适中，不可过高或过低。一般要求应与右肩相齐，较为适合攻防。有的基本姿势，把左臂伸得过直，这样就可能出现两种情况：①冲拳时还得将拳收回后，再把拳冲出，这样，在战术上也往往被对方发现冲拳时间和规律；②左拳已伸直后，迫使常用右拳攻击对手，这样缺乏左右拳交替运用的冲拳方法，对手很快就会适应和识破。

（三）躯干姿势：躯干姿势是否正确，对整个基本姿势的完成起着关键的作用。各个拳种传授不同，姿势亦有区别，但大同小异，总之都是以侧身为好。实战中，以身、胸正面对敌，面积较大，再则腹裆又是要害部位。因此，凡徒手对抗，莫不利用侧面。这样腰肩灵活，便于闪展；手脚配合灵便，也利于攻防。

身体是根据两腿位置而定的，如果两脚平行站立，那么身体就是正对前方。两脚前后站立，身体则是侧身站出，这是一般常识。格斗时，躯干姿势

应始终是侧身，并且要求含胸、收腹、敛臀。根据力学原理证明：含胸、收腹、敛臀，比身体正直站立，在承受击打力量感觉要减轻些，有时含胸本身也是一种防守姿势。若对方击打我胸腹时，迅速含胸、收腹，击打就可落空。足球运动员的胸部停球就是利用含胸姿势来缓冲击打力量的。另外，含胸、收腹后，两肩会感到更加放松自如。

（四）两脚的姿势：在实战中，两脚应始终前后站立，两脚之间距离比肩稍宽，左右间隔约20～25公分，膝关节微屈，两脚内扣，左全脚掌着地，右脚跟离地，成斜开站立姿势。左脚在前为左势，反之称右势。实战中，左右势可灵活交替运用，这样就容易扰乱对手的攻防部署。

合理的站立姿势应是身体重心在两脚之间，这样，在对抗中有利于左右腿法的灵活运用，而且也不容易使对方判断出自己的变化。

两脚前后之间的距离是指前脚跟与后脚尖之间距离，根据各人的特点，可适当调整，两脚之间的距离太大或太小，都会影响进攻和防守的速度。但与此同时，还要注意两脚之间的横向距离，而这一距离往往容易被练习者所忽视。计算方法是：前脚尖内侧与后脚跟内侧各作一直线，并使两线平行，两线之间约为20～25公分（图128）。横向距离的合理能使步法更加轻快、协调、稳健。特别是对方运用勾踢技术时，不易被对方踢倒，同时也为左右

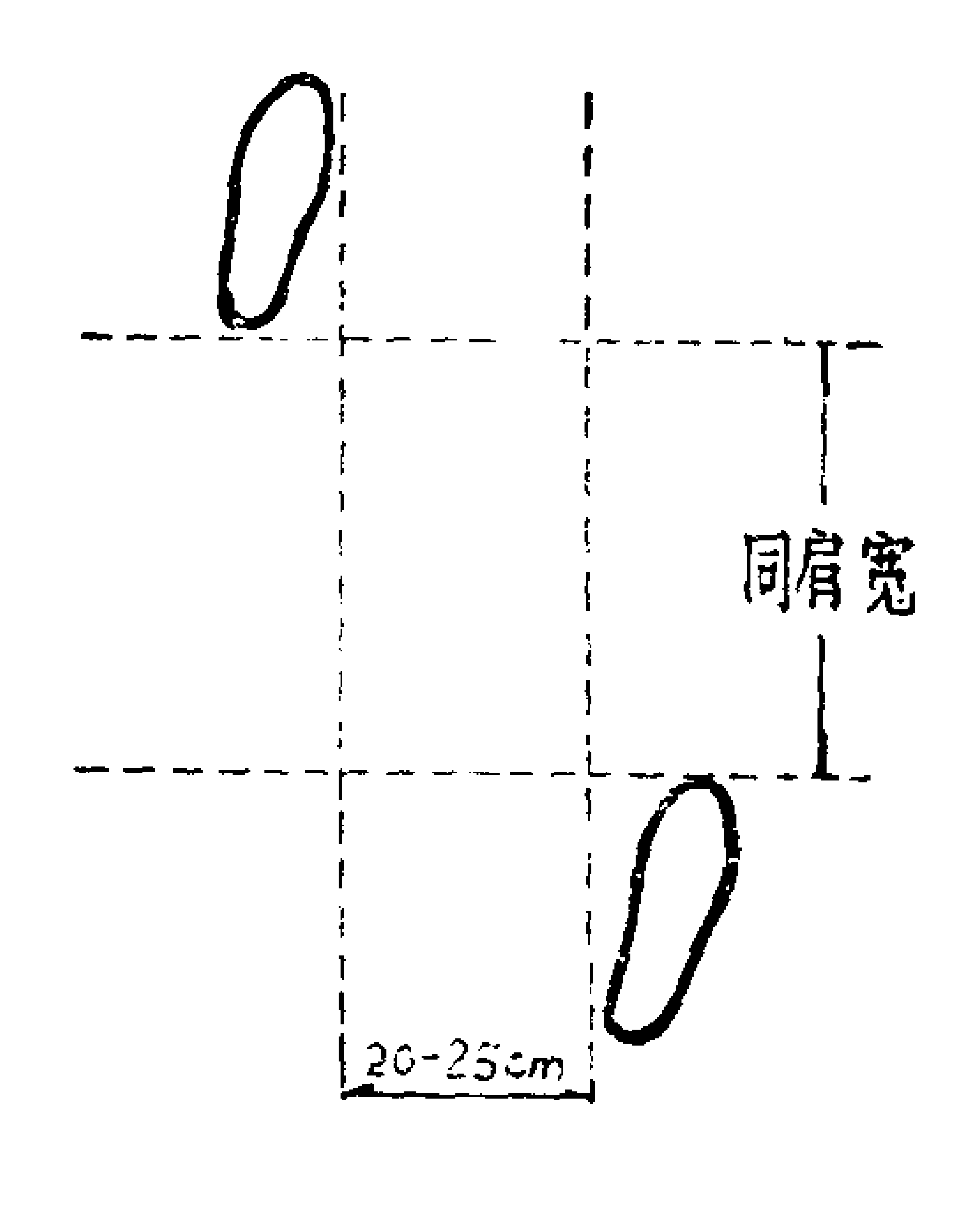


图128

闪躲和左右腿法的进攻作好准备。所以说，两脚的姿势是否合理，在实际格斗中有着十分重要的意义。

初学散手格斗的人在基本姿势上易犯的错误和纠正方法有以下几个方面：

①上体过分挺直、下肢直立，因而影响身体起动速度；纠正方法是多做低姿势的练习。

②上体含胸、收腹太多、成驼背状，影响腰肩和其他助力的发挥；纠正方法是讲清要领，指出错误，多做示范，教法采用正误对比法。

③身体重心未在两脚之间，使身体重心偏前或偏后；纠正方法是反复纠正错误，还可结合步法练

习，要求在移动后，保持基本姿势片刻。

附二：散手冲拳的技术分析

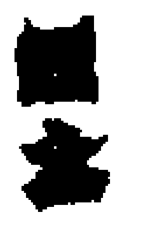
冲拳，是散手进攻技术中的主要方法之一。

冲拳的动作要领：由基本姿势开始，左（右）小臂内旋使拳心朝下，然后用弹力向前直臂冲出，击后迅速还原基本姿势。着力点达于拳面。冲拳技术要求：快、重、准、变和一定的密度；而快与重则是冲拳技术最基本的要求。

（一）冲拳速度：

冲拳要求快速，是指冲拳的速度要快。在拳术对抗中，如一方先击中对手，在散手中就会占优势，在比赛中就可得分；而被击中者就首先感到被动，精神就受到威胁。正如拳语中讲的“手快打手迟”。可以说，“快”就是散手格斗中的一个“先决条件”。所以，速度之快慢也是散手格斗取得胜利与否的关键之一。但要提高冲拳的速度必须注意以下几点：①只有冲拳的方法正确、动作合理，才利于提高冲拳速度。有人称冲拳为直冲拳或直线型拳法，这就是说冲拳的动作路线应沿直线运动，因为直线达到终点的距离最短、最省时间，所以速度也就最快。如何使冲拳动作沿着直线运动呢？这就要求所冲之拳必须以基本姿势开始，并使拳面正对击打目标，肩放松，肘部微向上抬，以腰胯之合力向

前冲出，冲后迅速收回。这样，还可以防止对方挡抓、夹击等反攻手段，这与长拳套路中的冲拳要求有着很大的区别，散手格斗中的冲拳动作不要求保持片刻直臂姿势。②放松，也是冲拳达到快速的因素之一。冲拳开始前，若将拳握得太紧，整个上肢肌肉就会产生多余的肌肉收缩，因之而影响冲拳速度，而且很容易产生疲劳。正确的冲拳方法是：拳将要打到目标的一刹那间才急速把拳握紧。此时，肩关节的放松程度如何也会影响到冲拳的速度。所以，只有放松才能提高冲拳的速度。从生理学角度看：放松的机能掌握得越好，就越能经济地使用能量和尽快地补充被消耗的能量。③快速冲拳的能力，依赖于脚步的快速移动；加强冲拳与步法协调配合的演练，颇能提高拳速。这一方面在拳术理论中早已有“步不快，则拳慢”的论述。④增加冲拳动作的力量，同样可以提高速度，因为冲拳要达到一定速度，需要足够的力量来参与冲拳动作。这个问题下文还要提到，因与速度有关，所以仅先提出。⑤长期系统地进行冲拳训练，同样是提高冲拳速度的基本环节之一。因为，冲拳动作技术经过若干万次的锻炼后，就会感到省力和轻松自如。这种感觉之所以产生，正是因为长期的勤学苦练，反复实践，才使冲拳动作建立精确分化，因而使动作更加协调（即：主动肌、对抗肌、协同肌和固定肌的协调配合），而冲拳动作的协调性又能提高冲拳的



速度。如运动生理学揭示："如提高各中枢之间的协调性，能增强有关动作的速度，因为如果各协同肌群之间和它们与对抗肌群之间的协调关系得到改善就能减低因对抗肌群紧张而产生的阻力，因而更有利于发挥速度。"所以说，掌握熟练的冲拳技术，不仅使冲拳的速度增快，而且在战术地应用中还可以使冲拳更准确地、有意识地、有时带有"创造性"地运用于实战之中。

（二）冲拳力量：

力的产生，运动生理学认为，人体力量是由以下三种因素组成：①完成动作时肌肉群收缩的合力；②主动肌同对抗肌、协同肌、固定肌的协调能力；③骨杠杆的机械率。第一种因素取决于参与冲拳动作的每一块主动肌的最大收缩力，这种力量可以通过逐渐增加阻力的训练而得到增长；第二种因素取决于各有关肌肉群的协调能力，它可以通过专门练习（技术的发展）得到改进；第三种因素取决于肌肉群的牵拉角度和每个杠杆的阻力臂和力臂的相对长度，有时这种比率可因冲拳动作姿势的改变而向有利方面转变。

冲拳不但要求速度快，而且还要具有一定的力量。否则，难以应敌。只有快速而有力的冲拳，才能在最短时间内，用最少的冲拳次数来击败或击倒对手，起到速战速决的作用。

冲拳动作发力的技术原理认为：冲拳动作的每

一块主动肌的最大收缩力及技术的熟练程度，都有着根本的关系。但对抗中的冲拳并非每次都将全力用到拳的着力点上，而是根据当时具体情况来决定的。如：当对手正向我发动攻击的过程中，若反击对手成功，对手承受到的冲拳力量与防守中遭到攻击所承受到的冲拳力量有着明显的差异。在此，这个问题暂时不谈，而这里所谈的力是指冲拳动作发力的技术结构。在练习中，要求每次冲拳都要发出最大的力，以提高技术与素质。

在技术上，冲拳要作到快速有力，就要发挥脚、腿、胯、腰、肩的共同作用。比如，我们坐在椅子上作冲拳动作就感到没有力量，而且也很不协调。拳击的理论中提出，拳的发力应从腰、胯发出，即发拳时，腰、胯要有短促的扭动，以增加推送力量；武术理论中主张，拳力应发于腰、传于肩、催于肘、达于手。动作要求拧腰、顺肩、旋臂。

由此可见，冲拳发力的大小必须具有全身之合力，方能得心应手。通过"拧腰"来调动参与冲拳动作主动肌同对抗肌、协同肌、固定肌的协调能力，利用"顺肩"增加冲拳动作的工作距离并使腰胯扭动之力借助顺肩（姿势改变）朝着有利发力角度运动；借助"旋臂"使冲拳动作得到最初加速度，这种最初加速度则十分有利于拳的发力。现代拳击、拳术等技术的发展中，已逐步改进"拳眼朝

上”的冲拳技术，同样出于这一原理。

增强冲拳力量的有关因素有以下几个方面：

（1）冲拳发力与速度的关系：人体在各项体育运动中，力的形式共有：动力性力量和静力性力量两种。动力性力量是指在整个运动范围内所使用的力（肌肉的长度收缩表现很明显）；静力性力量是指整个动作中没有位移地使用力的能力（肌肉张力的增加则表现得很明显）。而动力性力量又可分为重量性力量和速度性力量。根据力的形式来看，冲拳动作的发力形式可属速度性力量。

在冲拳技术上，通常要求冲拳发力要具有“寸劲”、“劲力顺达”。这就是指拳的冲击力量具有快速、突然发力的特征，这种突然间快速的发力动作带有爆发性，也称为“爆发力”。爆发力的定义是：力量×速度。所以，冲拳动作运动时，动作收缩速度不同，产生的力量（功率）大小也不相同。不难看出，增大冲拳力量和速度都能提高爆发力。由此可见，提高冲拳速度的训练是增加冲拳动作发力（寸劲）的重要途径。

（2）攻防意识可支配拳的发力：在武术理论中，提出“以意识支配拳的发力”。所谓意识，是指人体大脑中枢神经系统的思维活动。平时训练和实战中，精神状态可以直接影响拳的发力。运动生理学的研究证明：“中枢神经系统传出的神经冲动如果频率高，强度大，则肌肉所产生的力量也大。”

因此，在训练时要全神贯注，树立敌情观念，具有格斗攻防意识；在实战中要抱有必胜信心，以威武不屈的奋战精神与敌格斗到底。这样就能明显地促进冲拳动作的发力。

（3）气息与冲拳发力相配合：冲拳的同时配合呼气，对冲拳的发力有一定的辅助作用。其方法是随着冲拳用力击打的同时呼出短促的气体。呼气（发声）后，小腹肌肉急促收缩，从而达到“以气催力”的效果。这种呼气（发声）配合拳技发力的特征，在我国传统的“南拳”中表现得较为明显。通过发声在战术上还可以起到“以声夺人”的特殊作用。

以上所谈的三个方面是增强冲拳力量的有关因素，而冲拳的速度和力量之间的关系又是紧密配合相辅相成的，没有速度，就没有力量；不研究发力，速度也就无从谈起。至于提高冲拳的其它技术（准、变、密度），内容涉及甚广，还应纳入系统训练的范围。

初学散手格斗的人在冲拳技术上易犯的错误和纠正的方法有以下几方面：

（1）冲拳后，不能迅速收回；纠正方法是首先要讲清要领，然后再配合对手练习。如不能迅速收回，对手可采用抓挡、夹击等手法给予诱导。

（2）冲拳时有耸肩现象；纠正方法是要求练习者肩部放松，多体会正确动作。

（3）冲拳的力量没有借助腰胯的配合；纠正方法是多作示范动作，加强打沙包和手靶的练习。

（4）冲拳不是从基本姿势直接开始，而有后拉动作；纠正方法是首先讲清后拉动作在实战中易暴露冲拳时间和规律的弱点，其次再通过侧对镜面的练习来纠正。

第四章　散手防守技术

散手的防守技术一般分为四种类型：即格挡、阻挡、闪躲和抱腿防守。其防守特点和应用效果各有差别。格挡是改变对方拳、掌、腿进攻的方向；阻挡是阻止对方拳、掌、腿的进攻，以减轻击打力量；闪躲防守则不需要用手接触对方拳、掌、腿的进攻，而使攻击落空；抱腿是专门对付腿部进攻的一种方法。

在格斗中，应用各种防守技术时，要配合步法、身法共同完成，在完成防守的同时要抓住时机反击对手，如果单纯进行防守就可能造成被动。

第一节　格挡防守

（一）拍　压

动作要领：由基本姿势开始，左（右）拳变掌，向右（左）侧或向下拍压，拍后，迅速保持基本姿势（图１）。

动作要求：拍压要准确、短促而有弹性。

实战作用：用于防守对手直线型拳、掌的进攻。使对方的攻击改变方向。在实战中拍压对手的

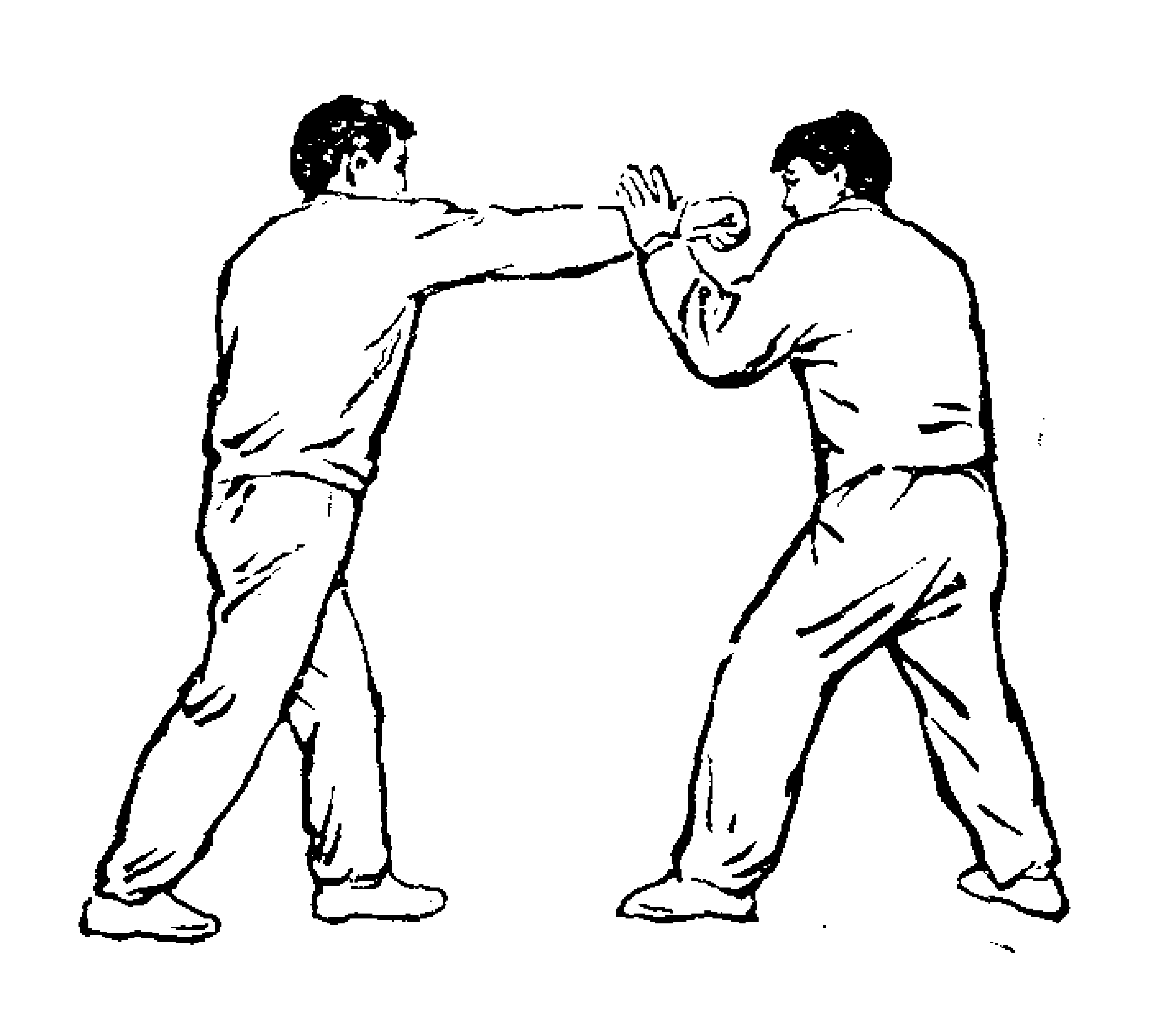


图 1

手腕或小臂。

练习方法：①甲乙二人以基本姿势作好准备，并按基本步法作进退移动（以下简称甲乙二人准备）；②甲进步以左（右）冲拳击打乙的面部；③乙迅速后退半步，以右（左）掌拍压防守甲的冲拳；④然后还原基本姿势。如此反复交换练习。

要点：①判断来拳；②移动脚步；③出手防守；④回复原位。

说明：各练习方法的动作可参照动作要领的图片。

（二）上　截

动作要领：由基本姿势开始，右（左）臂稍外

旋，向左（右）侧斜劈，截后，迅速保持基本姿势（图2）。

动作要求：①截臂动作幅度小；②短促而有弹性。

实战作用：用于防守对手直线型拳、掌的进攻，使对方攻击改变方向；并使对手小臂疼痛。

练习方法：①甲乙二人准备；②甲进步以左（右）冲拳击打乙的面部；③乙迅速后退半步，以左（右）小臂上截甲的左（右）小臂，使甲的攻击失效；④然后还原基本姿势。如此反复交换练习。

（三）下　截

动作要领：以基本姿势开始，左（右）臂稍内

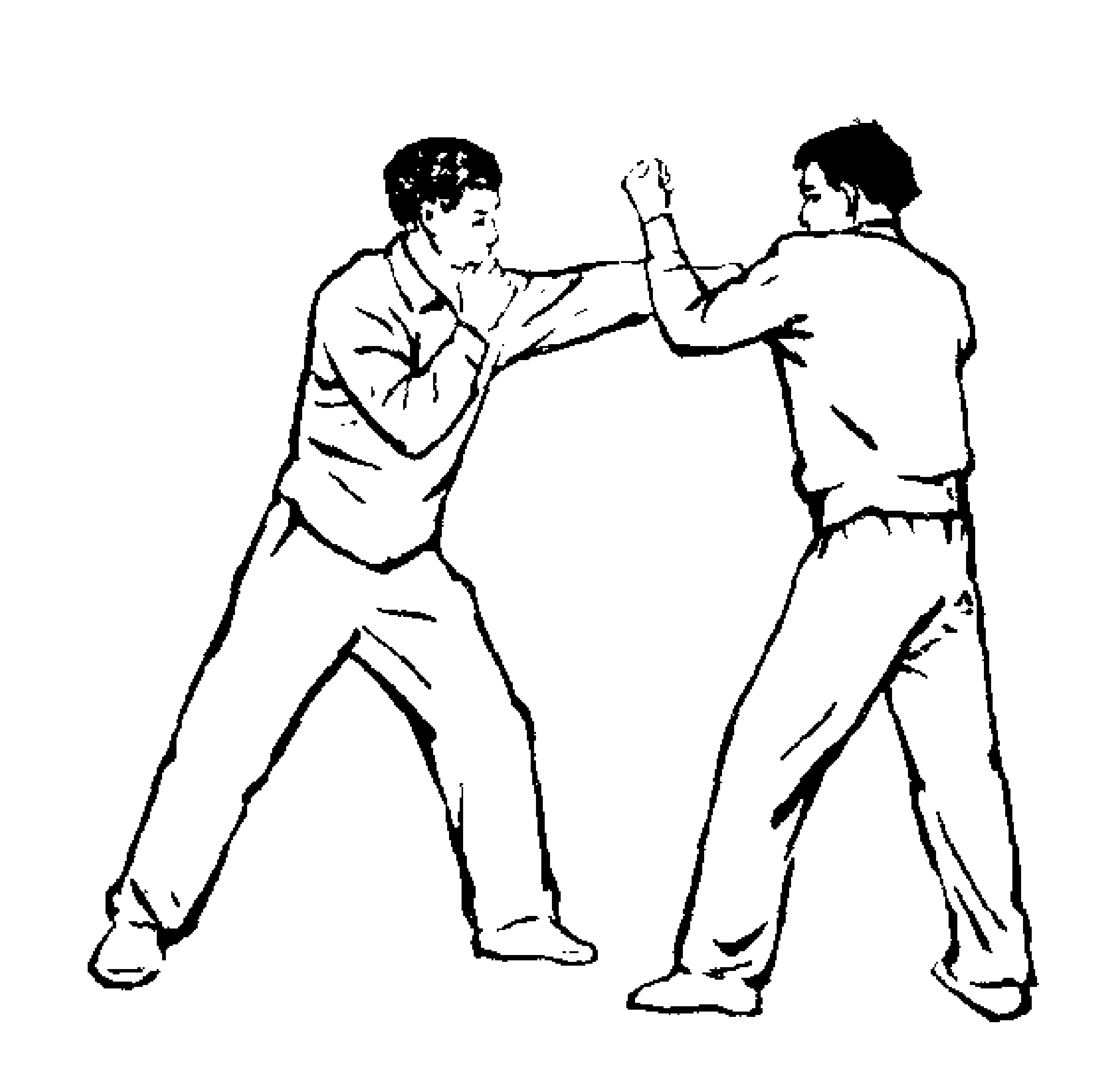


图2

旋，由上向左（右）下方斜臂下截，然后迅速还原基本姿势（图 3 ）。

动作要求：①下截要短促而有弹性；②动作幅度要小。

实战作用：防守对手下冲拳、上勾拳、弹踢、踹腿的进攻。

练习方法：①甲乙二人准备；②甲以左（右）踹腿进攻乙的肋部；③乙迅速用左（右）小臂下截甲的腿部，使甲的踹踢攻击失效；④然后还原基本姿势。如此反复交换练习。

（四）里　磕

动作要领：以基本姿势开始，两腿屈膝稍蹲，

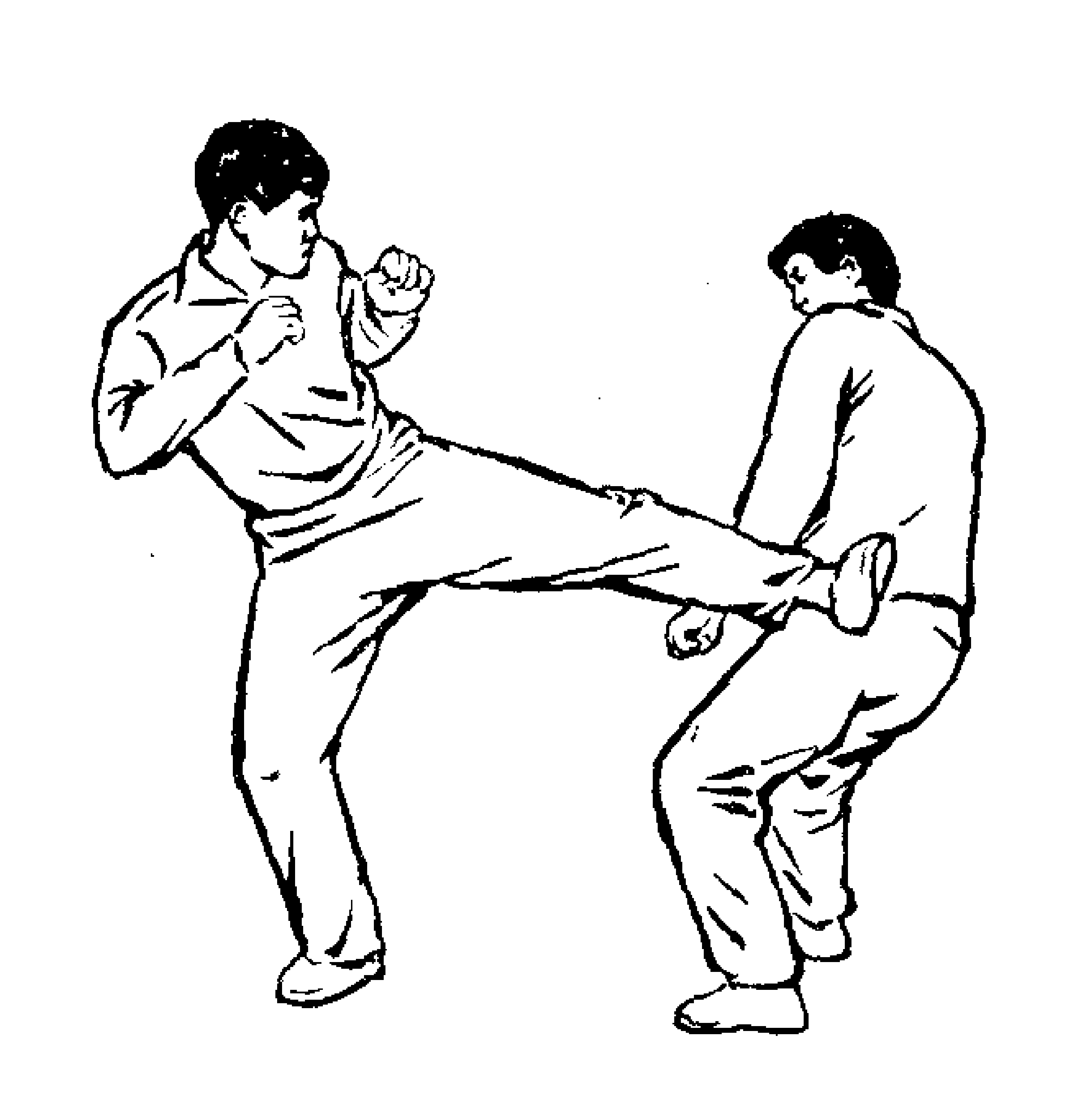


图 3

同时左（右）臂屈肘九十度，以小臂内侧向右（左）侧横格，然后迅速还原基本姿势（图4）。

动作要求：①转体的同时带动小臂向内侧磕击；②幅度要小。

实战作用：用于防守对手下冲拳、上勾拳的进攻。

练习方法：①甲乙二人准备；②甲进左步，以右（左）下冲拳击打乙的腹部；③乙迅速后退一步，同时用右（左）臂里磕甲的来拳，使甲的右拳改变方向；④然后还原基本姿势。如此反复交换练习。

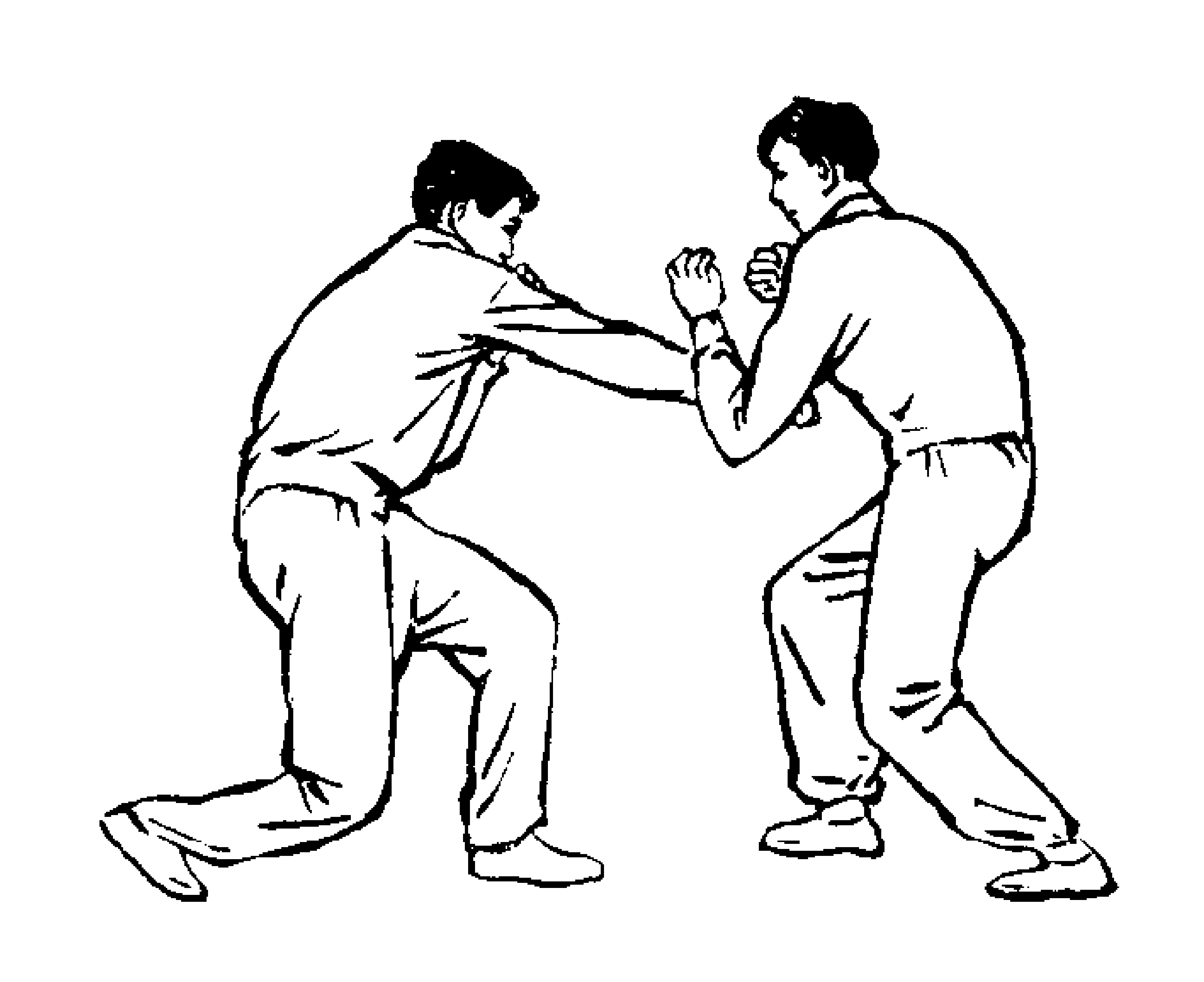


图 4

（五）格　挡

动作要领：以基本姿势开始，左（右）臂屈肘握拳向外格挡，然后迅速还原基本姿势（图5）。

动作要求：①格挡时臂稍外旋；②幅度不可过大。

实战作用：用于防守对手侧拳、上冲拳的进攻。

练习方法：①甲乙二人准备；②甲右脚向右前方进一步（右跨步），同时以左（右）侧拳进攻乙头部右（左）侧；③乙迅速用右（左）小臂向外格挡，使甲的进攻失效；④然后还原基本姿势。如此反复交换练习。

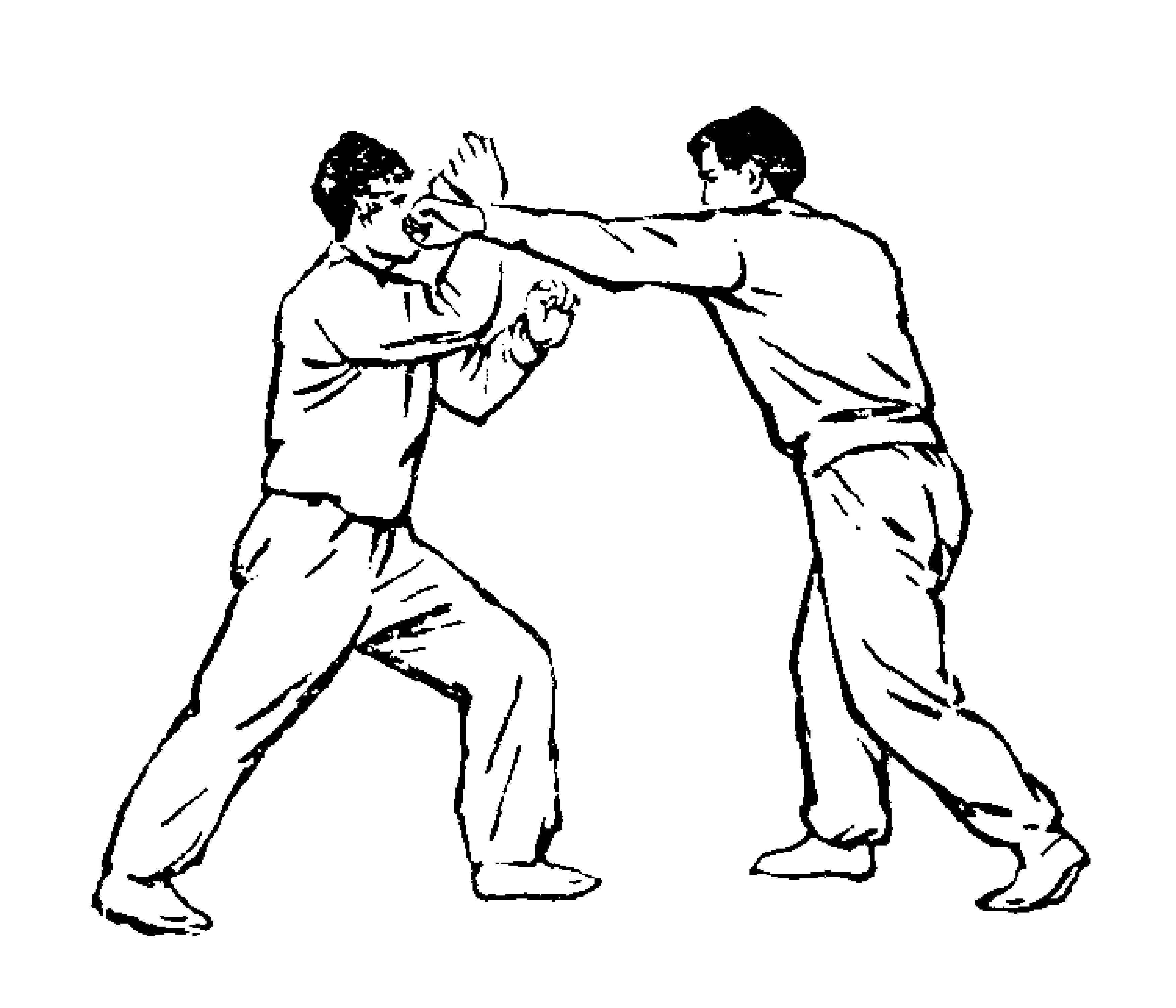


图5

（六）架　挡

动作要领：以基本姿势开始，左（右）臂稍屈肘向头上方横架，拳心朝前，然后还原基本姿势。目视前方（图6）。

动作要求：①向上架挡幅度不可太大；②架挡时，另一拳保护面部。

实战作用：用于防守对手上冲拳、砸拳的进攻。

练习方法：①甲乙二人准备；②甲左脚向前进步，同时以左（右）上砸拳击打乙的面部；③乙迅速用右（左）臂架挡甲的左（右）拳，使甲的来拳失效；④然后还原基本姿势。如此反复交替练习。



图6

第二节 阻挡防守

（一）肘阻挡

动作要领：以基本姿势开始，两腿稍屈膝稍蹲，同时左（右）臂屈肘移向腹部左（右）方。然后还原基本姿势（图7）。

实战作用：用于防守对手下冲拳、踹腿的进攻。肘阻挡是在危急情况下所采取的暂时防守措施。

动作要求：大小臂均贴紧身体。

1.练习方法：①甲乙二人准备；②甲进右步（右跨步），同时以左（右）下冲拳击打乙的腹部；③乙速用右(左)臂阻挡甲的冲拳，以减轻击打

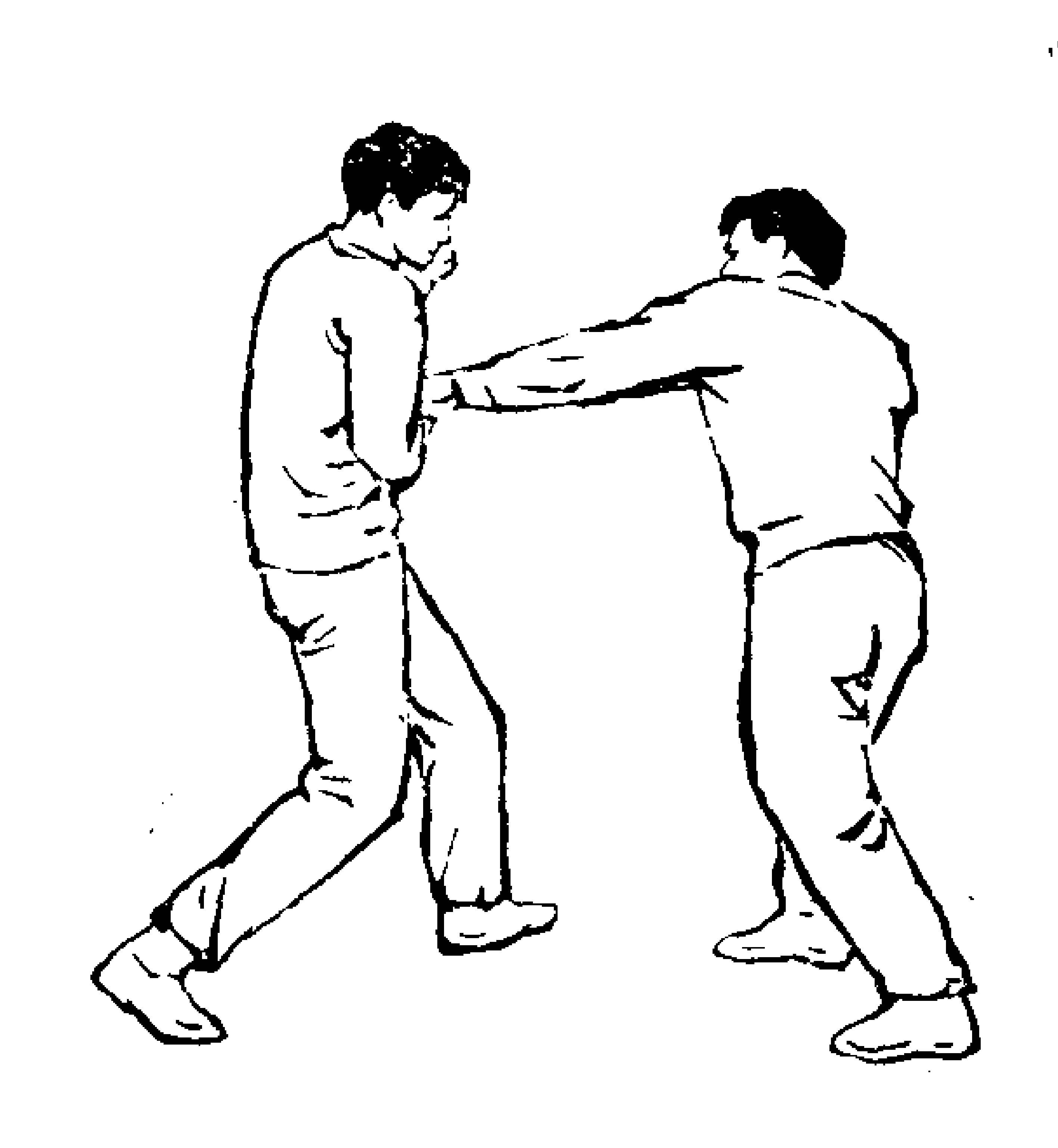


图7

力量；④然后还原基本姿势。如此反复交换练习。

2.练习方法：①甲乙二人准备；②甲以左脚踹踢乙的腹部；③乙迅速用左臂阻挡甲的踹踢，以减轻击打力量（图8）；④然后还原基本姿势。如此反复交换练习。

（二）膝阻挡

动作要领：以基本姿势开始，左（右）腿屈膝提起，高与腰平，脚尖朝下，提后迅速落地还原基本姿势（图9）。

实战作用：用于防守对方用踹腿、踩腿对腰肋及膝关节的进攻。

练习方法：①甲乙二人准备；②甲以左（右）

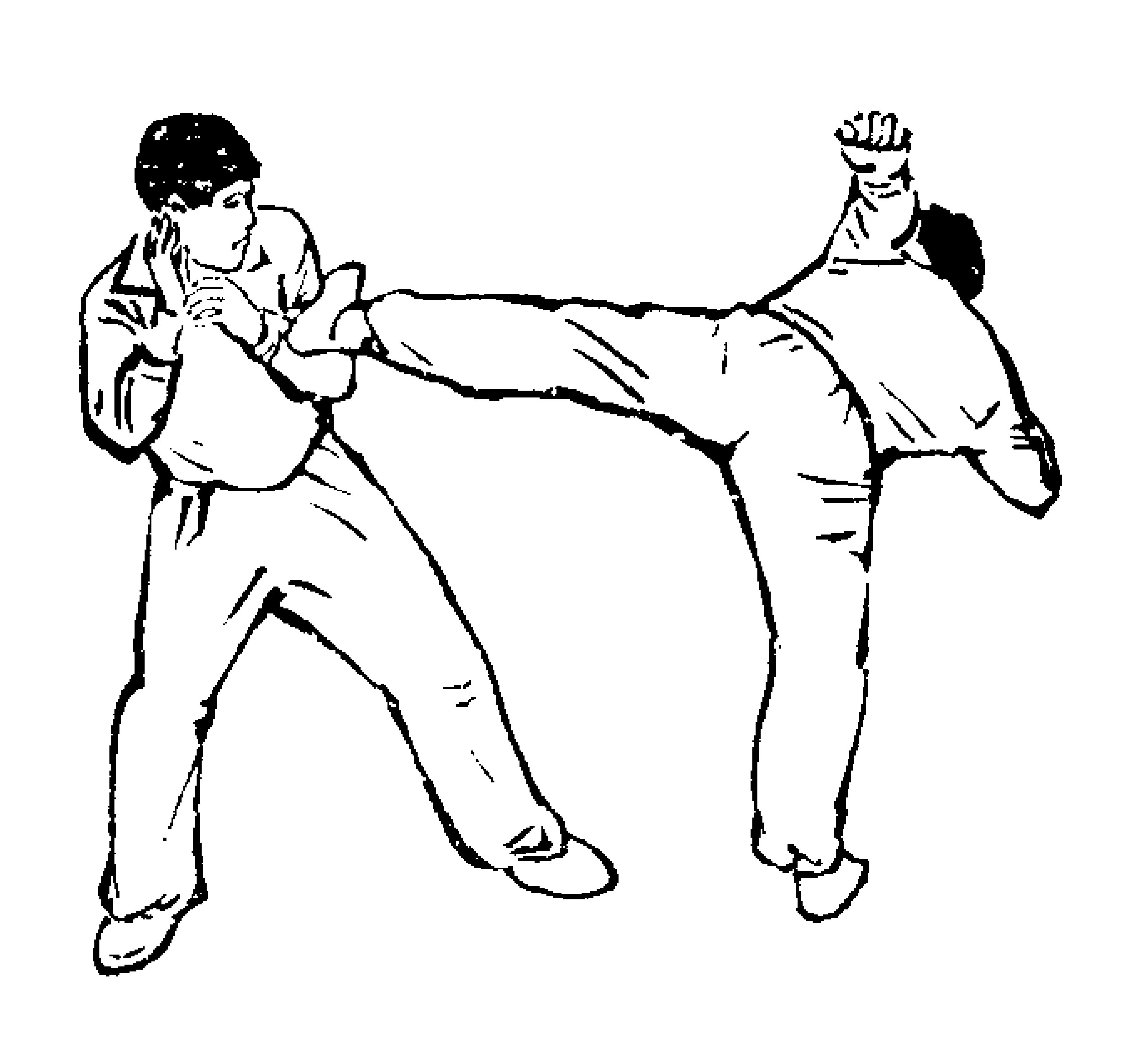


图8

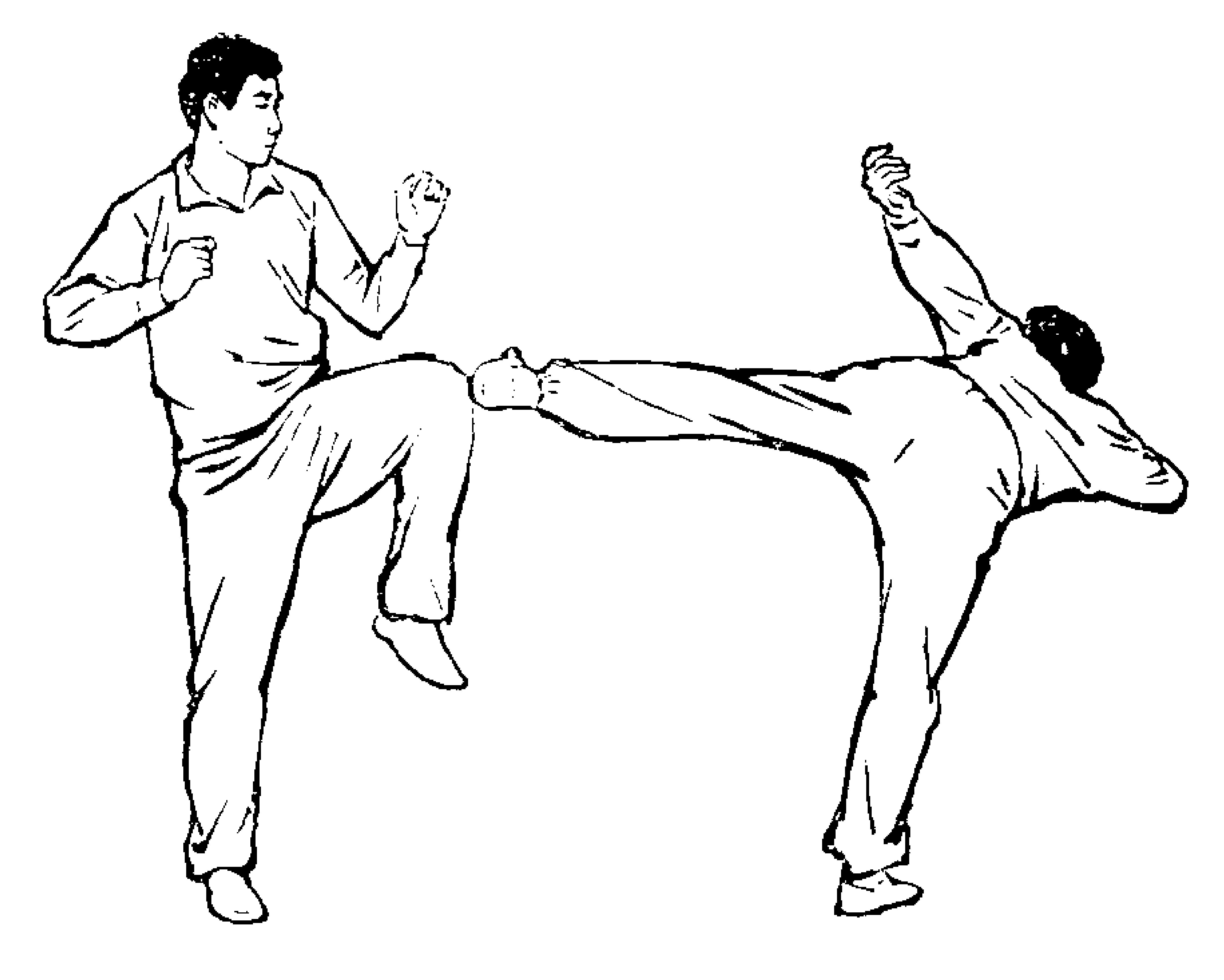


图 9

踹腿进攻乙的腰肋部；③乙迅速将左（右）腿屈膝提起，以膝关节外侧来阻挡甲的踹腿，使甲的踹腿攻击失效；④然后双方还原基本姿势。如此反复交换练习。

要点：提膝防腿时，要自然、协调而放松。以便利于防守。

第三节　闪躲防守

闪躲，是一种灵活的防守技术，主要防御对手向头部的进攻。其方法是运用头、腰和步法配合，以短促的摇闪动作躲避对手的攻击。在应用

时，闪躲法比其他防守方法轻巧灵便，不需用手接触对方，即可使对手攻击落空。有效的闪躲可使对手失去重心，从而造成反击机会。闪躲防守对高大、凶猛、速度快的攻击也是非常有利的。

（一）后　闪

动作要领：以基本姿势开始，以腰腹为支点、头、胸部稍后仰倾。然后迅速还原基本姿势（图10）。

动作要求：①上体后仰不可过多；②脚步稍向后移。

实战作用：用于防守对手上冲拳、侧拳的进攻。

练习方法：①甲乙二人准备；②甲左脚进步，

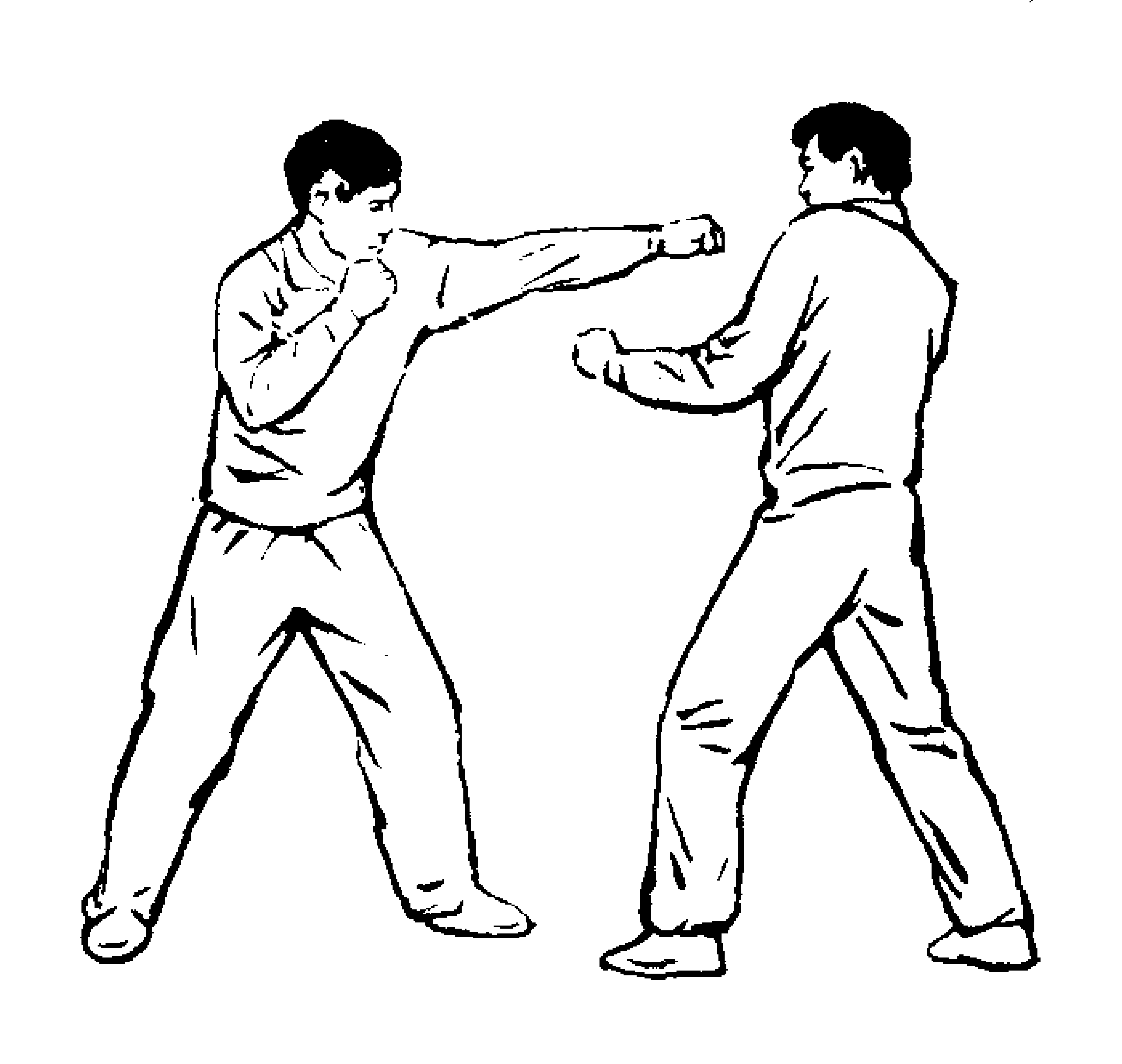


图10

同时以左（右）上冲拳攻乙的面部；③乙两脚稍后移，上体后闪，使甲的进攻落空；④然后还原基本姿势。如此反复交换练习。

（二）左　闪

动作要领：以基本姿势开始，两脚稍向左侧移动的同时，头与上体向左侧闪躲。然后迅速还原基本姿势（图11）。

动作要求：①闪躲时，动作幅度不可太大；②动作要突然、短促、灵敏；③双手时刻保护面部及胸腹免遭袭击；④在实战中，两眼要注视对方，并判断是否假拳或下冲拳。

实战作用：用于防守对手右上冲拳、刺掌的进

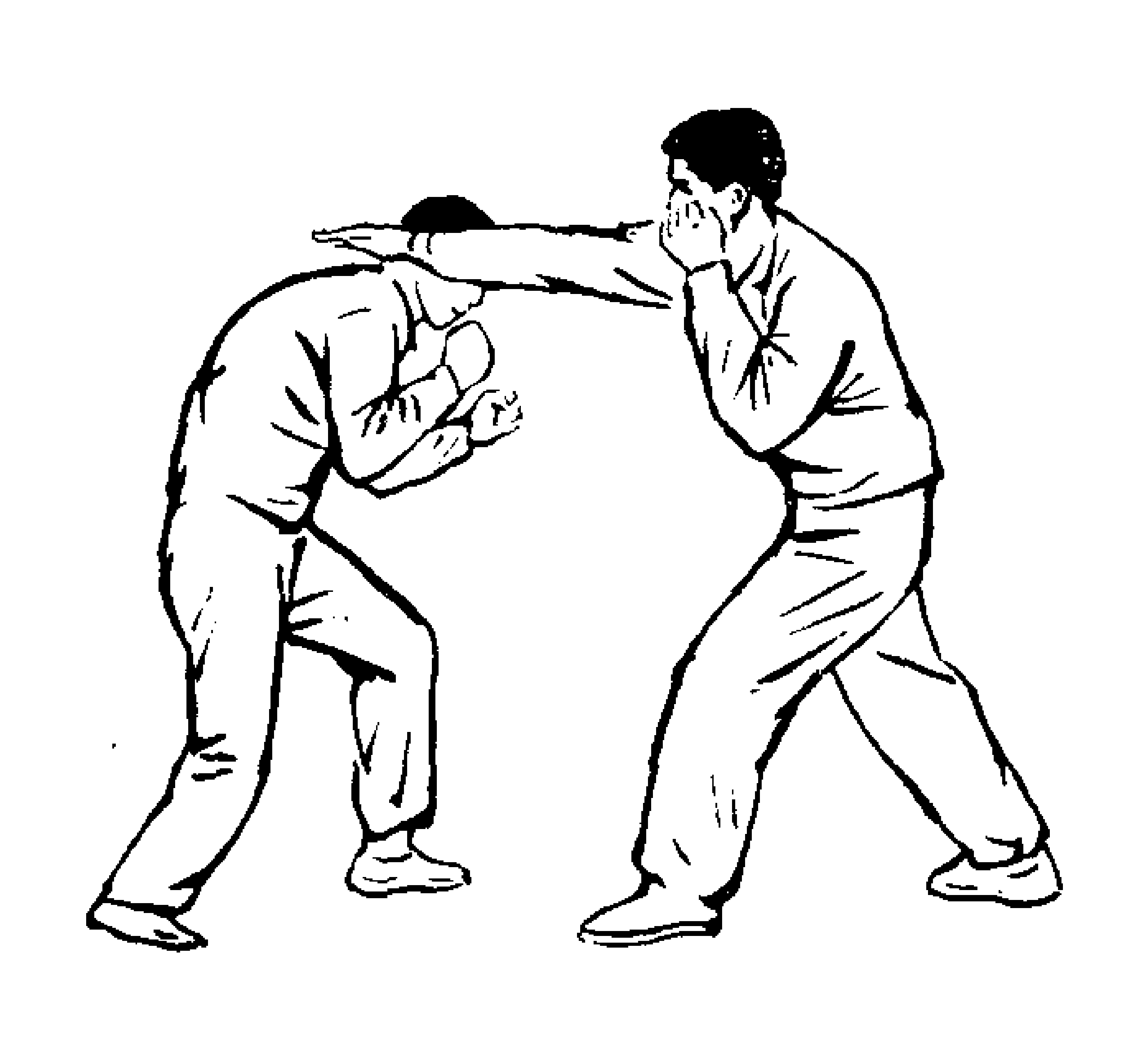


图11

攻。

练习方法：①甲乙二人准备；②甲左脚进步的同时，以右（左）上刺掌攻击乙的面部；③乙迅速利用左（右）闪，使甲的刺掌从右肩上滑过；④然后还原基本姿势。如此反复交换练习。

（三）右　闪

动作要领、要求与实战作用同左闪；惟方向相反，左右不同。

练习方法：①甲乙二人准备；②甲进左步，同时以左上冲拳击打乙的面部；③乙迅速利用右闪，使甲的左拳从左肩上滑过；④然后还原基本姿势（图12）。如此反复交换练习。

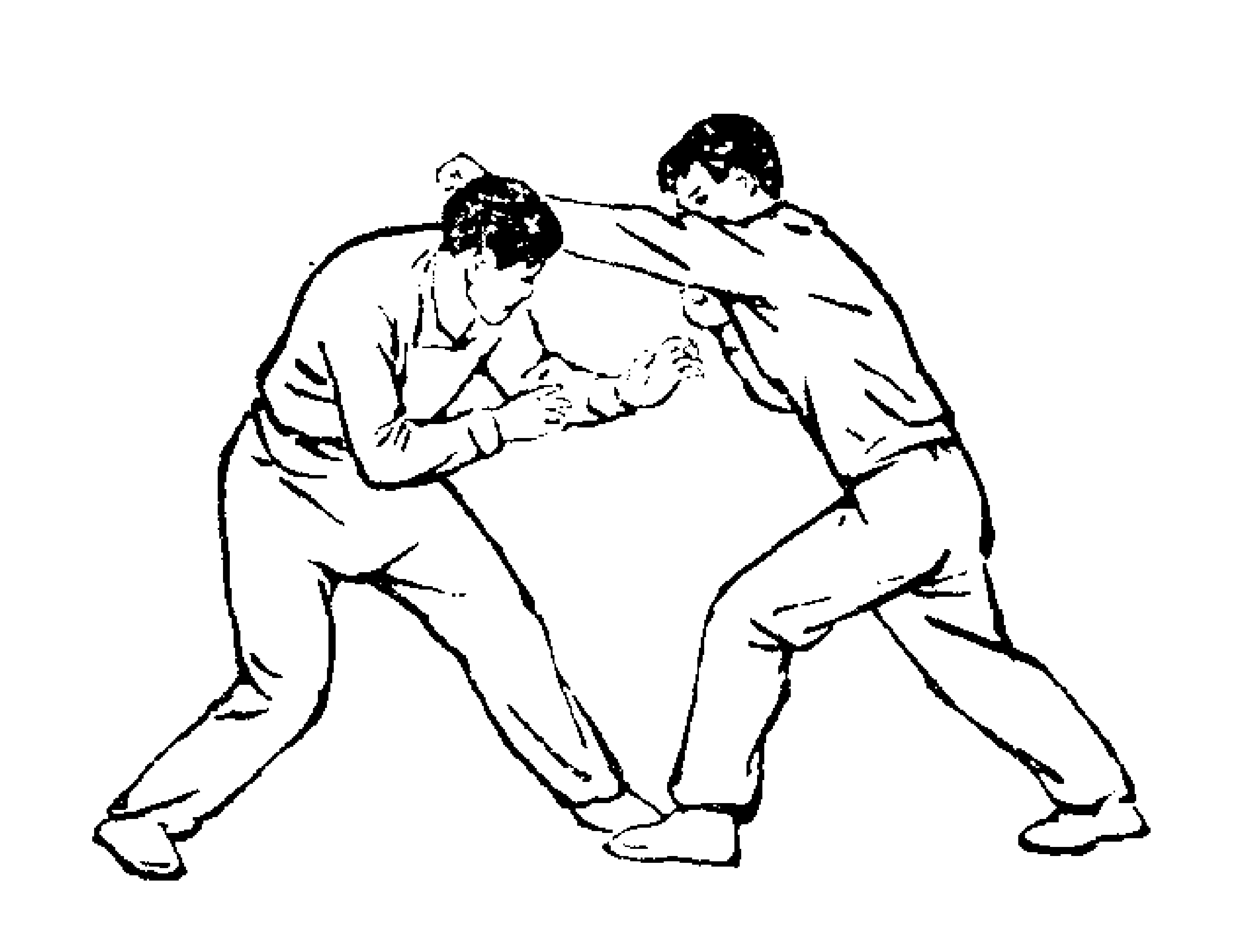


图12

（三）右下闪

动作要求：以基本姿势开始，两腿迅速下蹲，同时头与上体迅速向右下方闪躲。然后还原基本姿势（图13）。

动作要求：①两手时刻保护面部及胸腹；②动作幅度不可过大，也不宜下蹲太低；③下闪时，两脚稍移动；④要利用腰突然摆动；⑤下闪时，目视前方。

实战作用：用于防守对手左上冲拳、左侧拳、高腿的进攻，使对手的攻击落空。

练习方法：①甲乙二人准备；②甲进左脚，同时以左（右）侧拳击打乙的面部；③乙迅速利用右

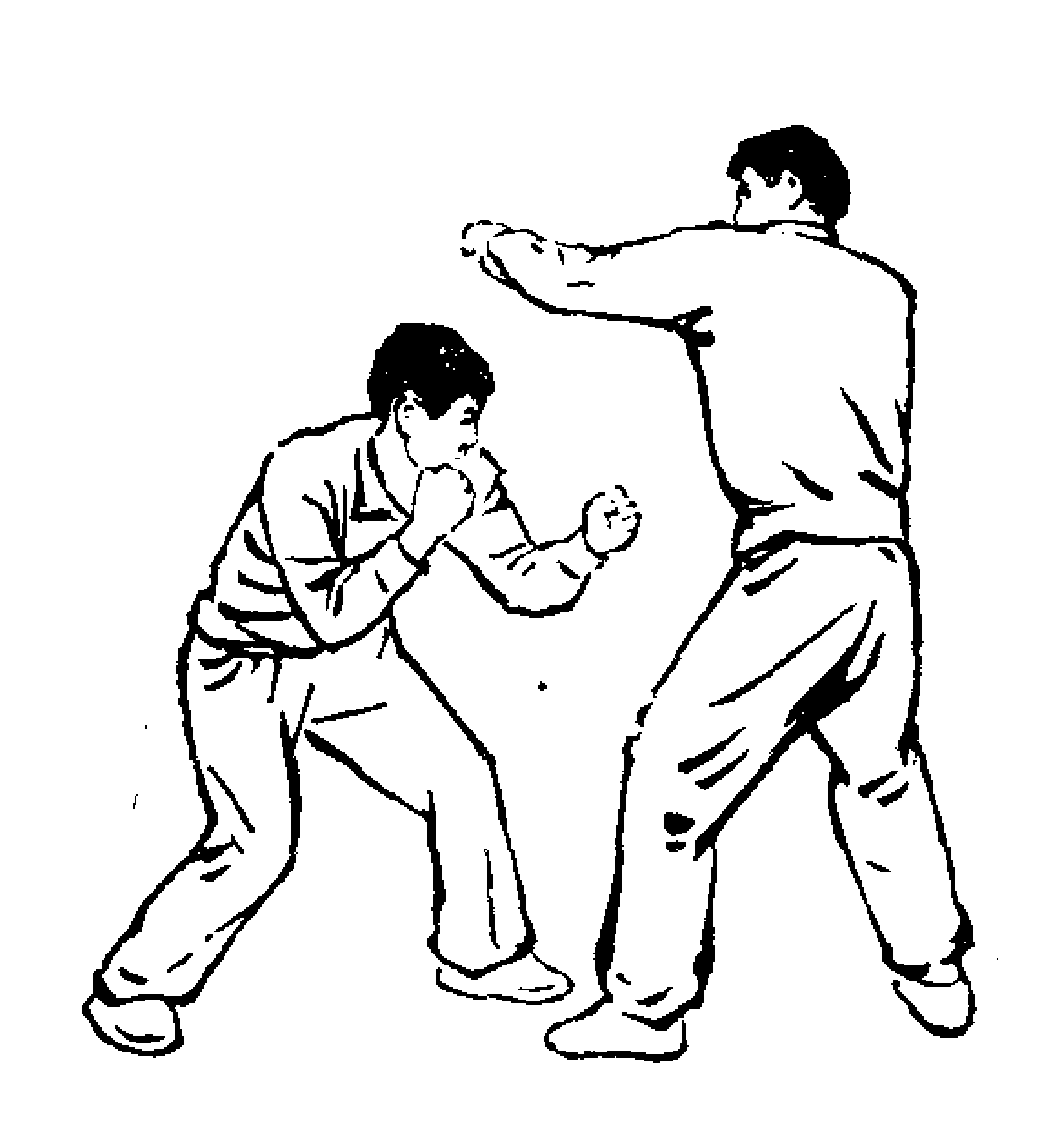


图13

（左）下闪，使头从甲的左小臂下闪过；④然后还原基本姿势。如此反复交换练习。

（四）左下闪

动作要领、要求与实战作用和练习方法与右下闪相同，惟方向相反、左右不同。

第四节　抱腿防守

（一）里挎

动作要领：以基本姿势开始，两拳变掌，左（右）臂屈肘稍外旋由上向下、向右(左)上方弧形摆挎，右（左）掌由上向下与摆挎手合击，里挎完成后，左（右）掌心朝上，右（左）掌心朝下，然后还原基本姿势（图14）。

动作要求：①左（右）里挎时身体随之向右（左）稍转体；②两手相错要快速有力。

实战作用：①用于防守对手弹腿、踹腿的进攻，以相错之力将对手进攻腿抱住；②抱住对手攻击腿后，再配合另一手反关节扭转对手脚腕，使其摔倒；③抱住对手攻击腿后，用力后拉，使对手摔倒。

练习方法：①甲乙二人准备；②甲以左（右）踹腿攻乙肋部；③乙随即以右（左）手里挎将甲的攻击腿抱住；④然后还原基本姿势。如此反复交换练习。

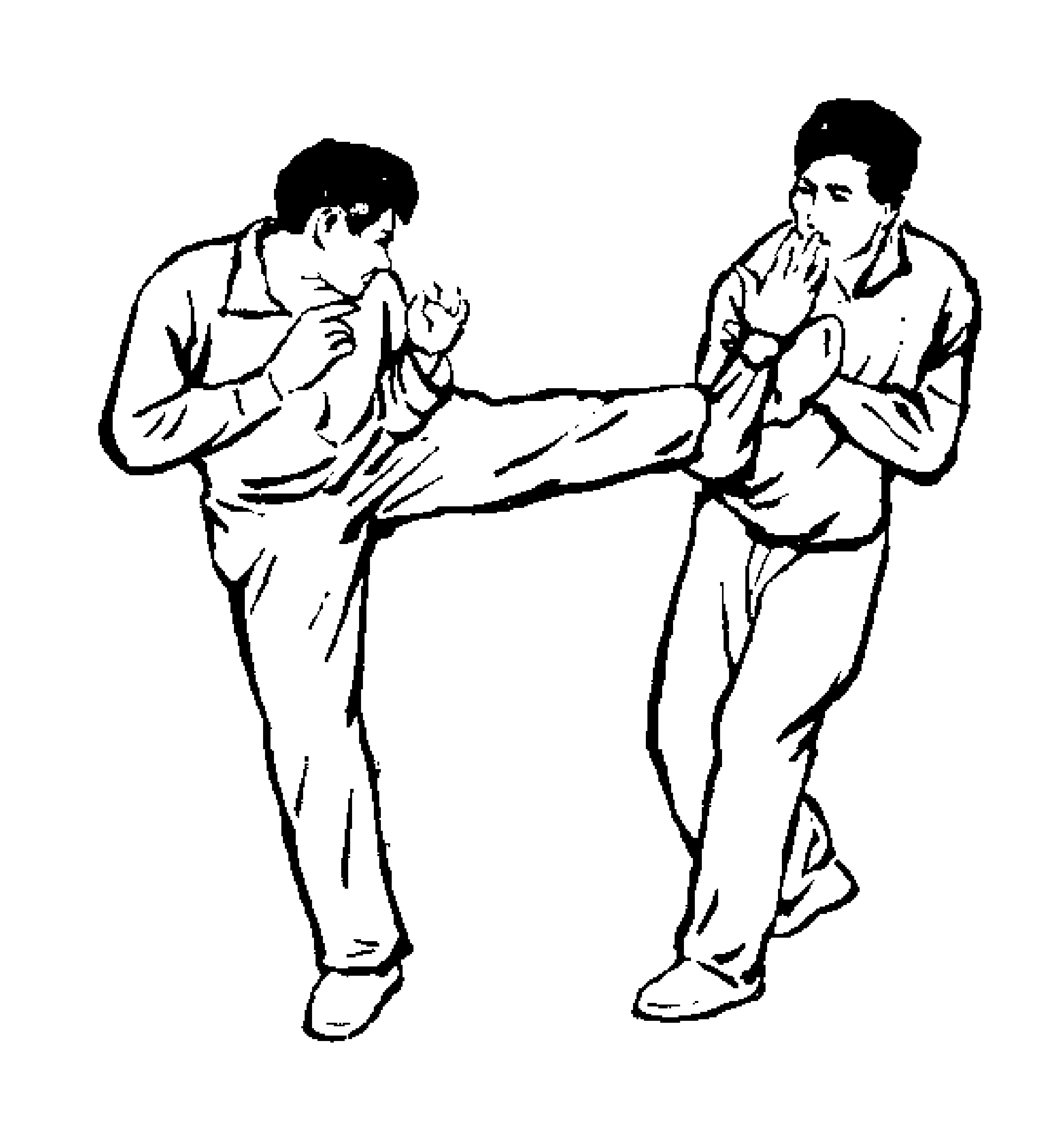


图14

（二）外挎

动作要领：以基本姿势站立，两拳变掌，左(右)掌由上向下、向左（右）上方弧形摆挎，两膝稍屈，身体随之向左（右）转体，右（左）掌前推或合抱，然后还原基本姿势（图15）。

动作要求：外挎时，身体随之转体。

实战作用：防守对手侧点腿、踹腿向头、颈部的进攻（即防高腿）；当对手用侧点腿攻我头部，即用外挎将对手腿抱住，再配合另一手前推，使其摔倒。

练习方法：①甲乙两人准备；②甲以左（右）侧点腿攻乙头部右侧；③乙迅速用右(左)手外挎，

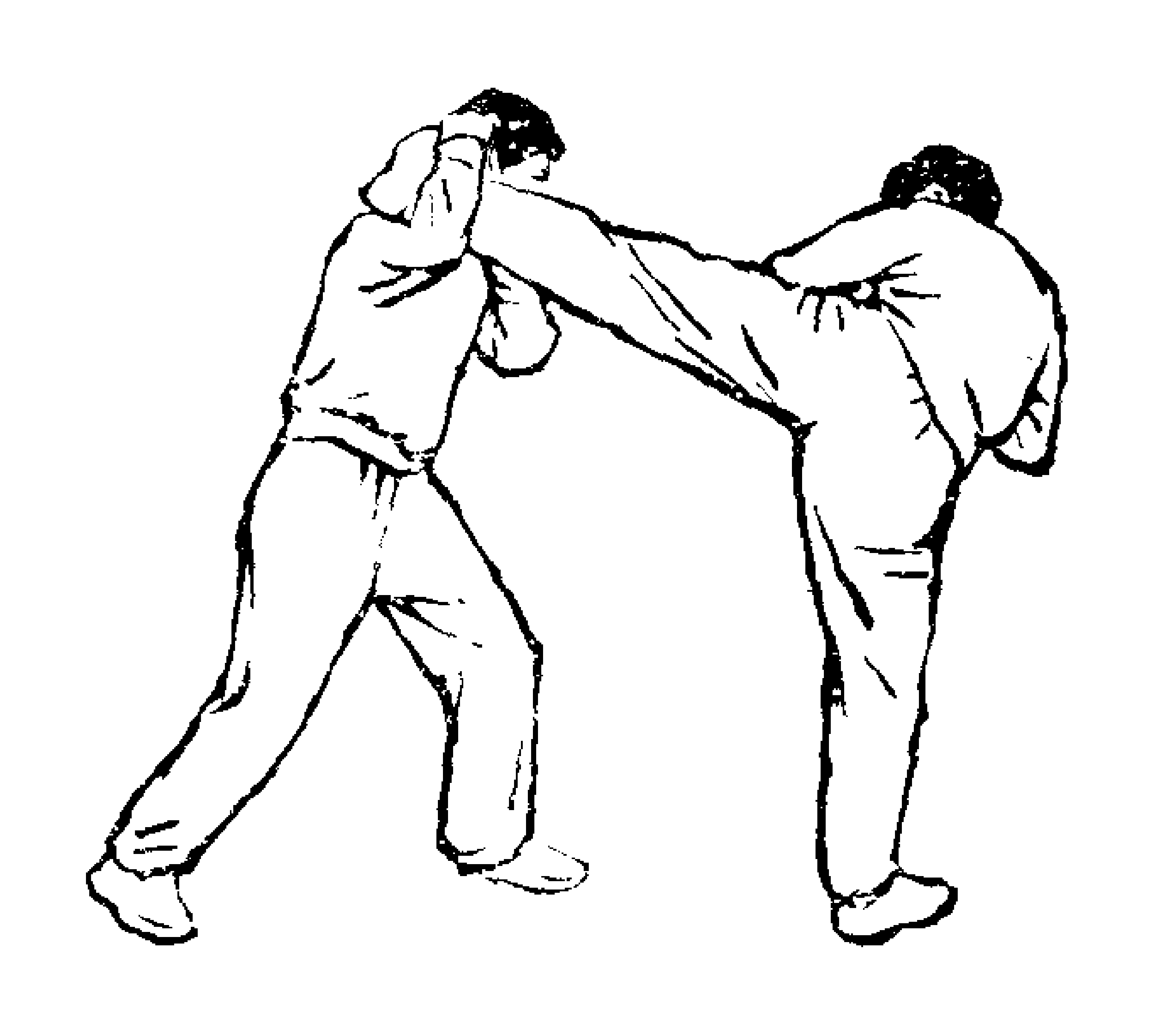


图15

左（右）手合抱，将甲的左（右）腿抱住；④然后还原基本姿势。如此反复交换练习。

参考动作

倒地破里挎抱腿

练习方法：①甲乙二人准备；②甲以左踹攻乙肋部；③乙速用右手里挎抱住甲的左腿，使甲的攻击失效(图16)；④甲身体稍向右转，同时向下侧倒（图17）；⑤然后还原基本姿势。如此反复交换练习。

要点：甲准备侧倒时，脚腕要放松，以利从乙手中将左脚抽出。

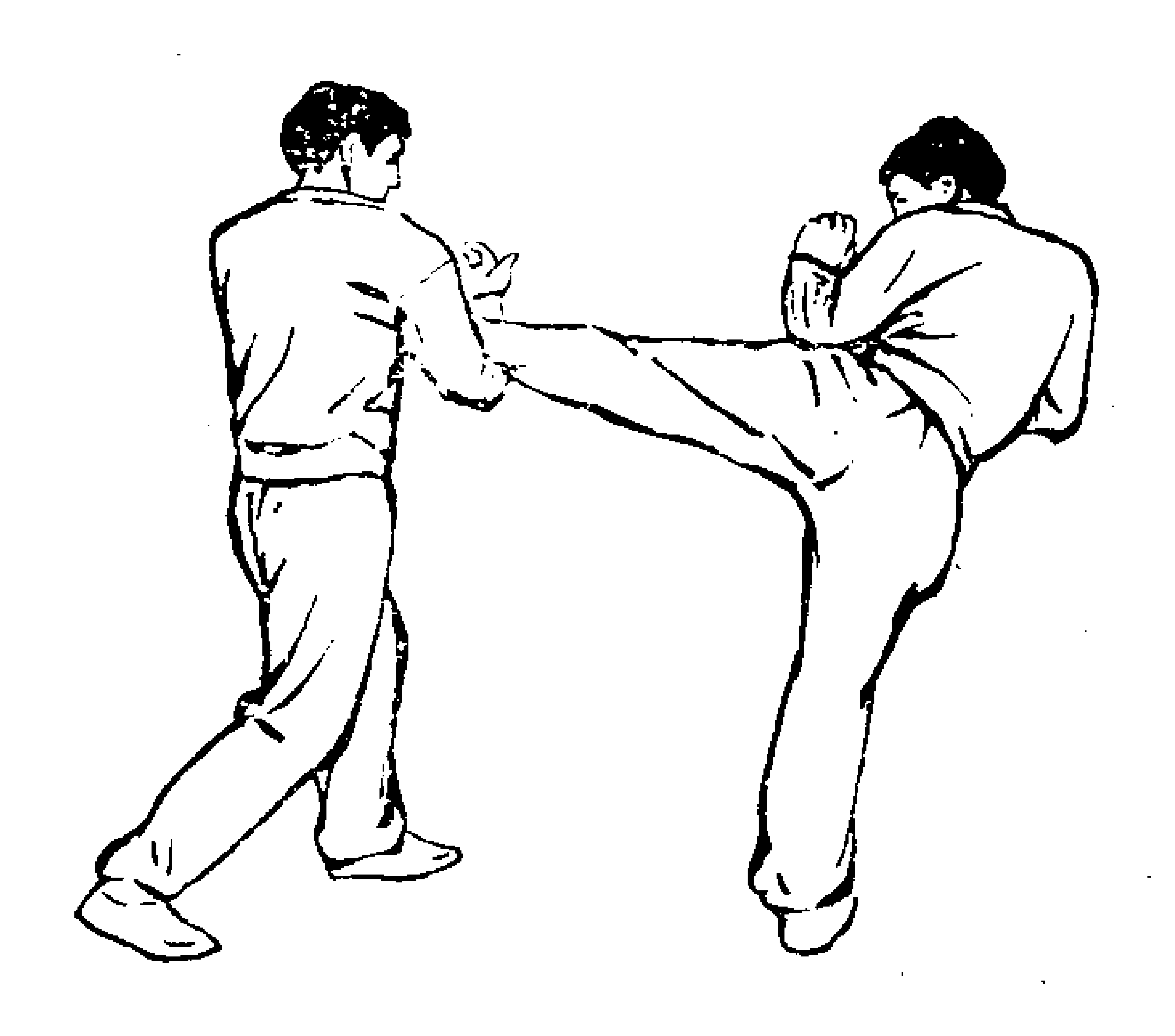


图16

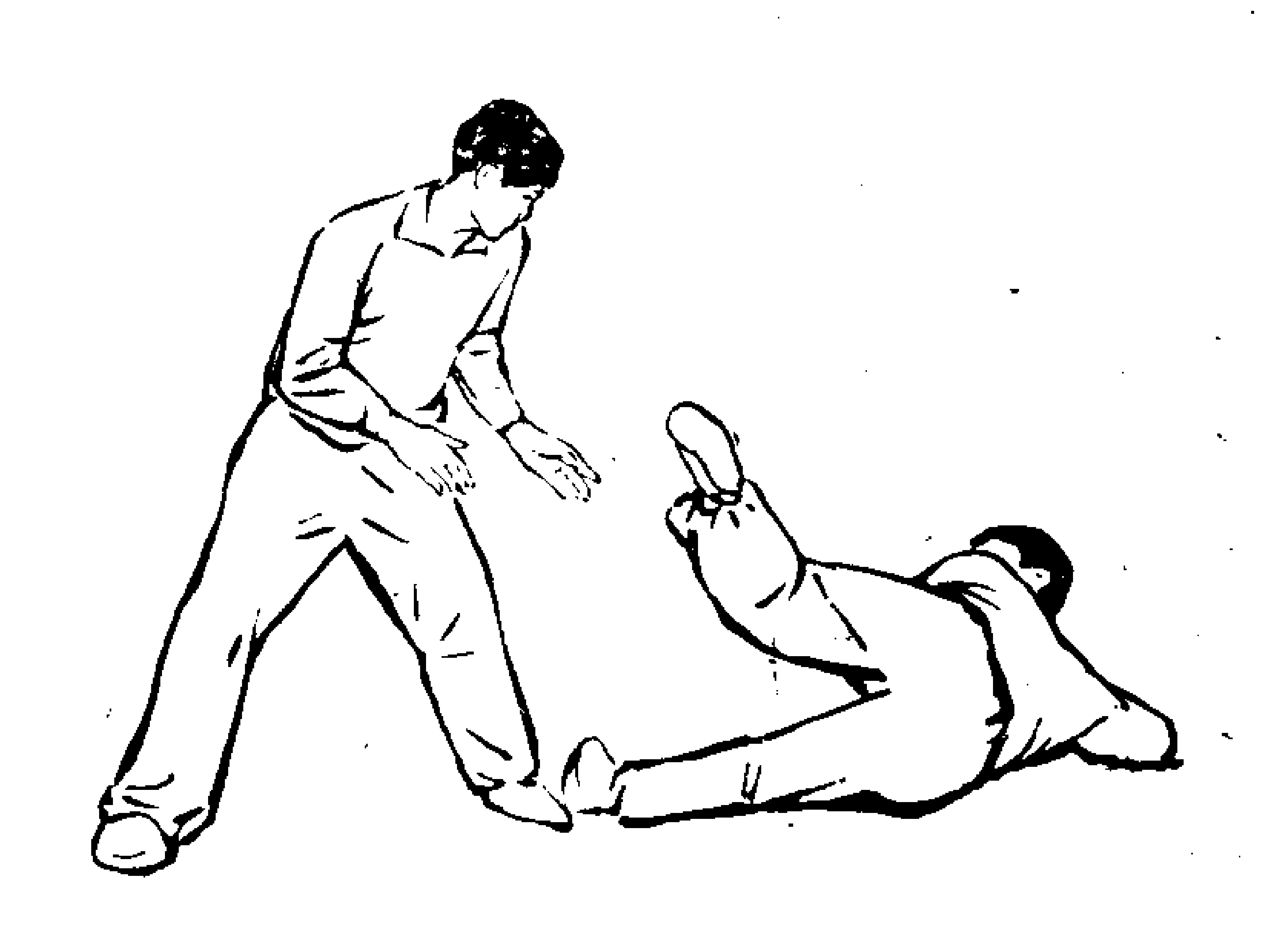


图17

第五章　散 手 拳

散手拳共分一、二路，每路各有二十四动。基本内容由散手攻防动作并配合手、眼、身法、步而组成。其动作精炼、实战性强；刚健有力、一气呵成。

在训练中，本着易学、实用的原则，散手拳按照攻防组合的结构而编写，但在实际应用中，要因时因势地灵活运用。

第一节　散手拳（第一路）

动作名称：

第一段

（一）左上冲拳

（二）右下冲拳

（三）左上侧拳

（四）左侧踹腿

（五）左上展手

（六）右上冲拳

（七）右侧踹腿

（八）右上刺掌

（九）右上侧掌

（十）左上击掌

（十一）右侧劈掌

第二段

（十二）转身侧拳

（十三）左肘擒腕

（十四）左下点拳

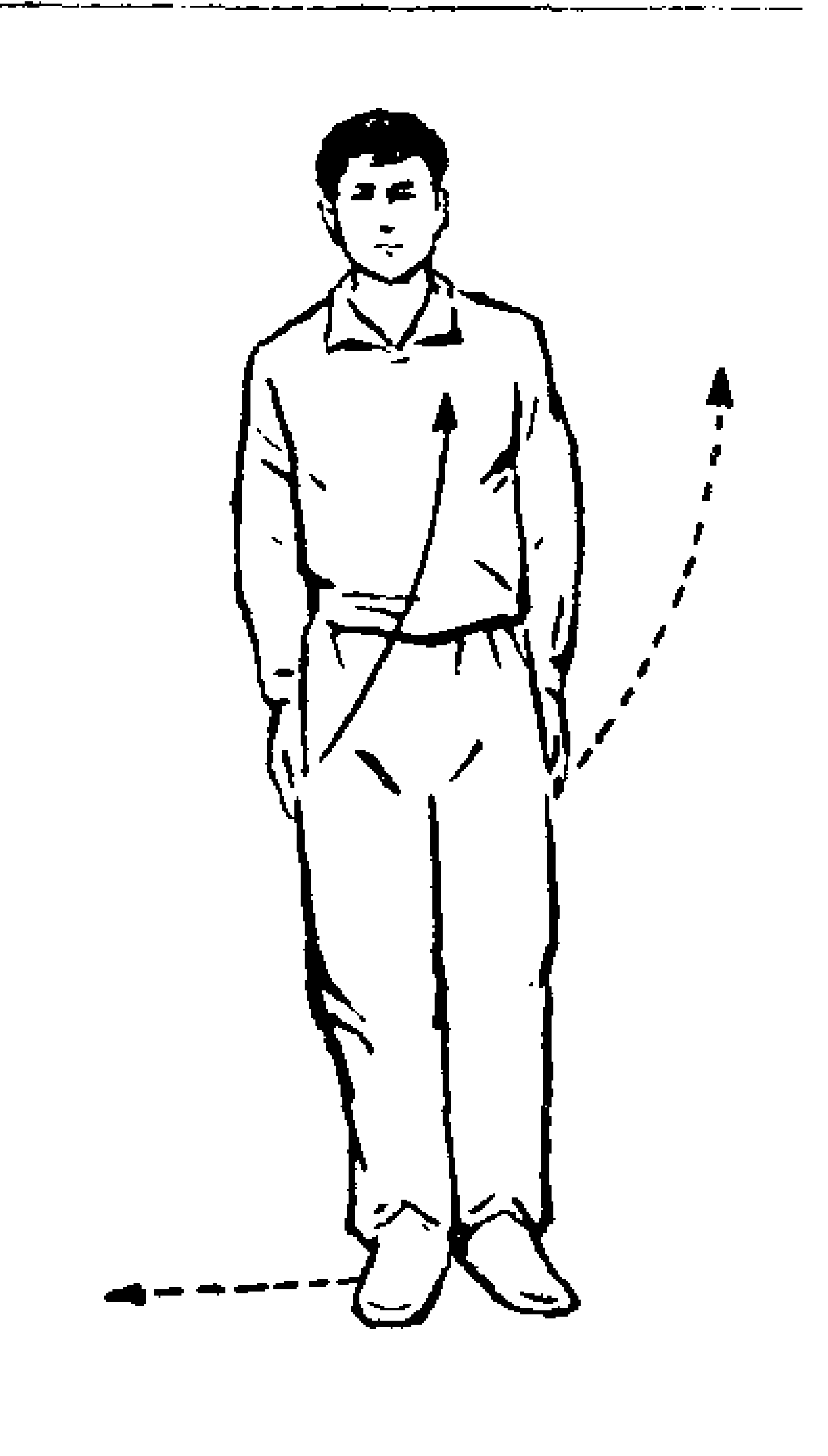
（十五）侧闪下截

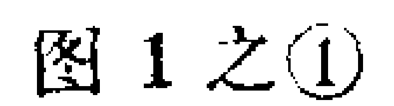
（十六）左上展手

(十七)侧掌勾踢
(十八)转身后踹
(十九)左右上冲
(二十)左右下冲
(二十一) 左上侧拳
(二十二) 右上勾拳
(二十三) 右下撩拳
(二十四) 右上砸拳

预备式(基本姿势)

(一)动作要领：①以立正姿势站立(图1之①)；②听到散手拳第一路(预令)——预备(动令)的口令后，右脚后退一步，比肩稍宽，两膝微屈，两脚左右间隔约20～25公分，全脚掌着地，脚尖稍内扣；左臂屈肘握拳于胸前，拳面朝前上方，右臂屈肘握拳上举于右颌前下方，拳心向左，拳面朝上；两肩放松。目视左前方(图1之②)。




图1之①

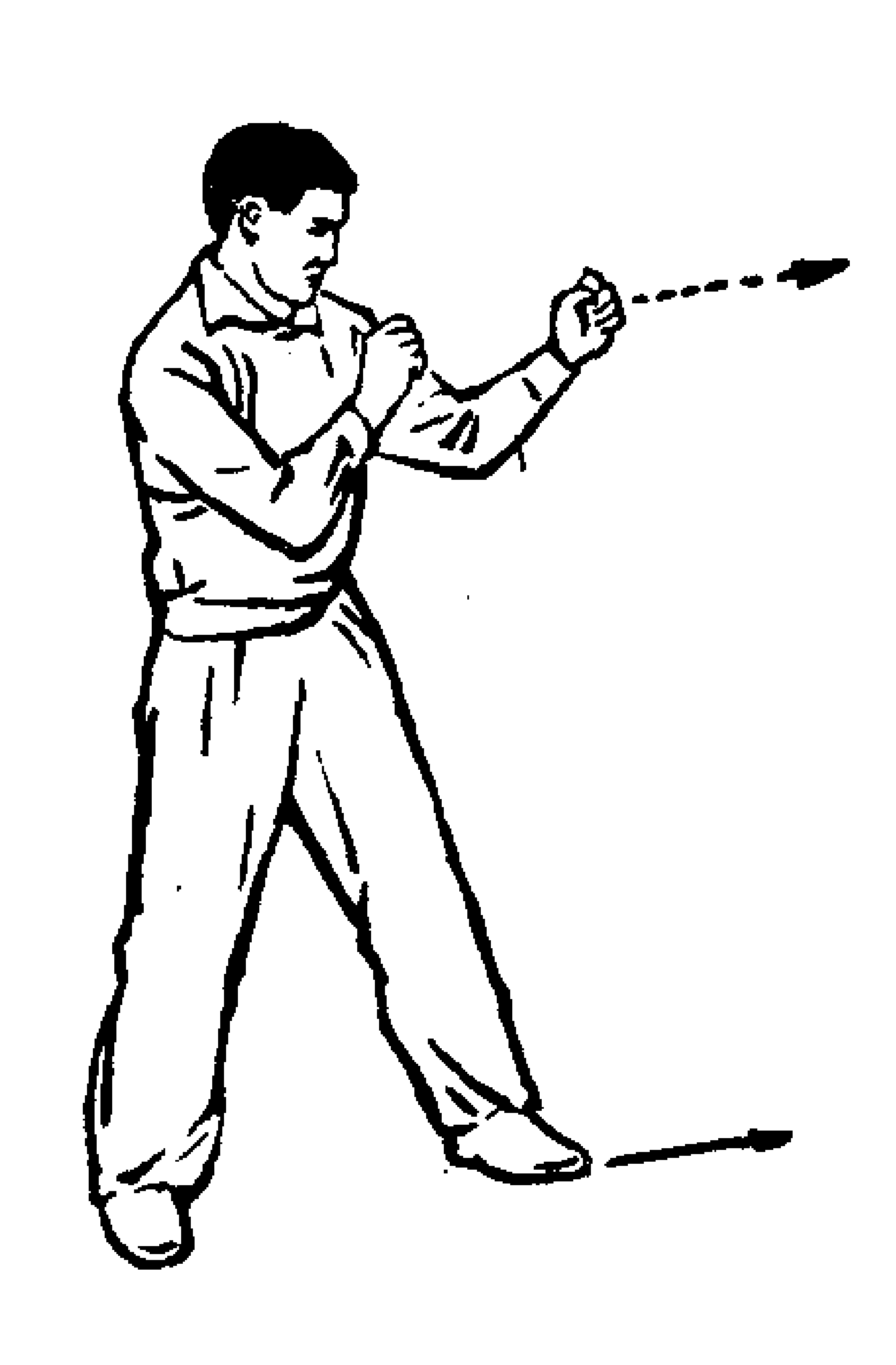


图1之②

动作要求：同前。

实战作用：基本姿势，是有利于进攻、防守和还击的准备动作；合理的姿势，在对抗中能发挥最大的灵活性和机动性。

第一段

（一）左上冲拳

动作要领：由基本姿势开始，左脚向前进一步；同时左拳内旋使拳心向下，用弹力向前直臂冲出，拳心朝下，右拳不变。目视左前方（图2）。

动作要求：①进步的同时向前冲拳；②冲拳从原部位直接击出。

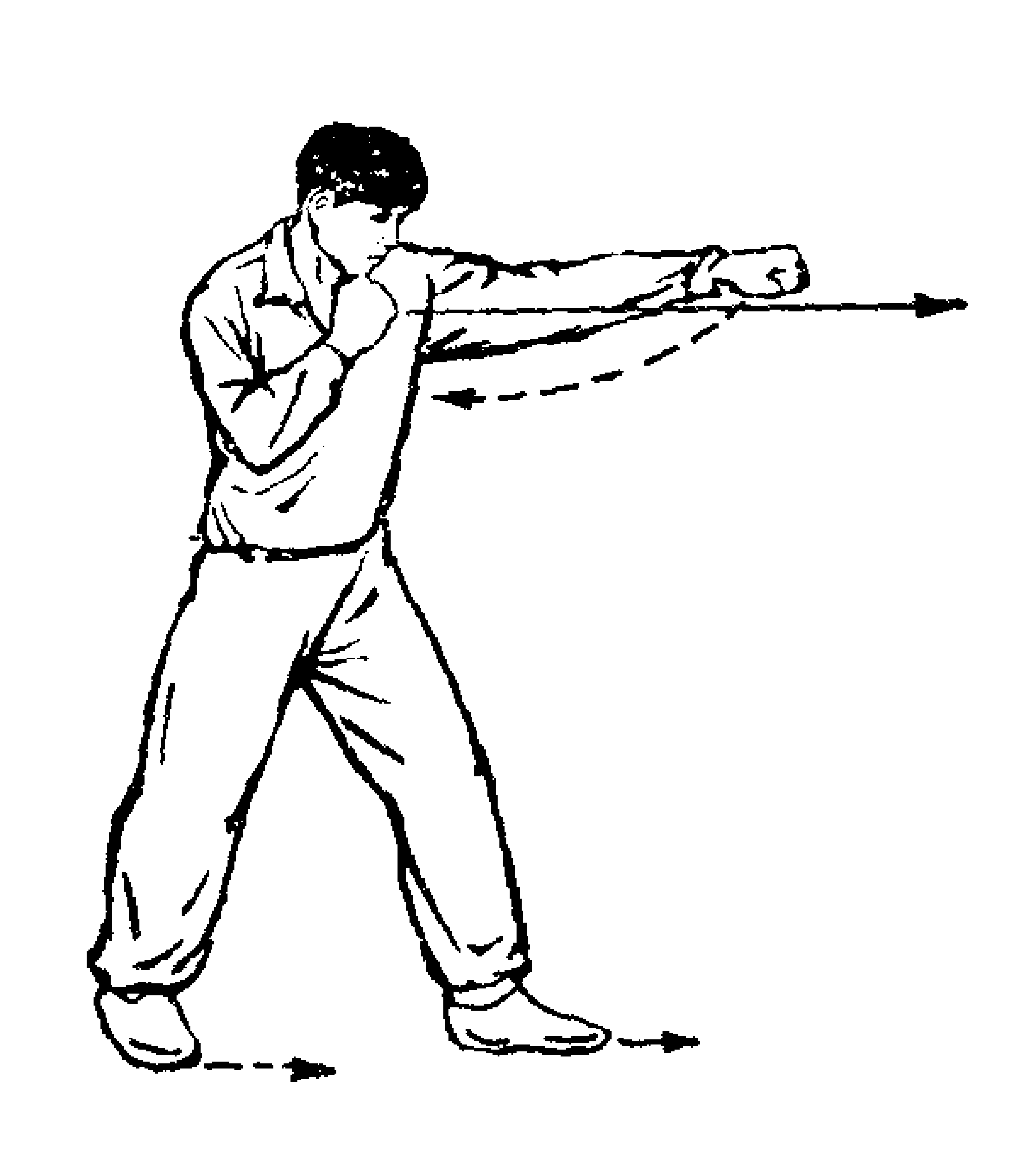


图2

实战作用：进攻和还击对手面部。

（二）右下冲拳

动作要领：接上势，在左脚进步的同时，右脚跟进，两腿屈膝半蹲；同时右拳内旋使拳心向下，用弹力向前直臂冲出，拳心朝下，左拳迅速收回至左颌下方。目视前下方（图3）。

动作要求：下蹲的同时冲右拳。

实战作用：进攻对手腹、胃部。

（三）左上侧拳

动作要领：右脚向右前方进一步，左脚跟进；同时左臂内旋使拳心向下，然后向右方横击，拳心朝下，右拳屈肘收回至右颌下方。目视前方（图4）。

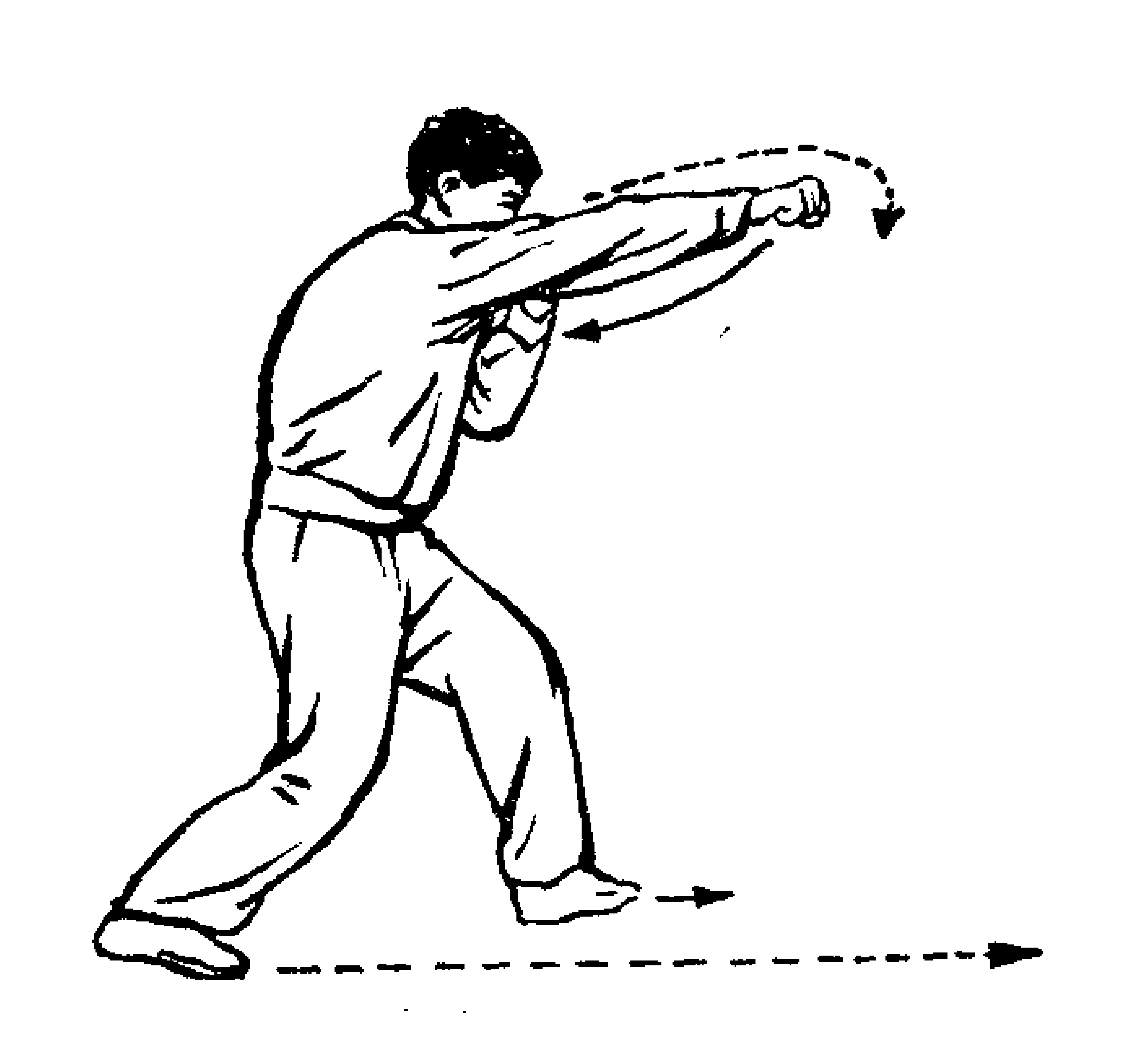


图3

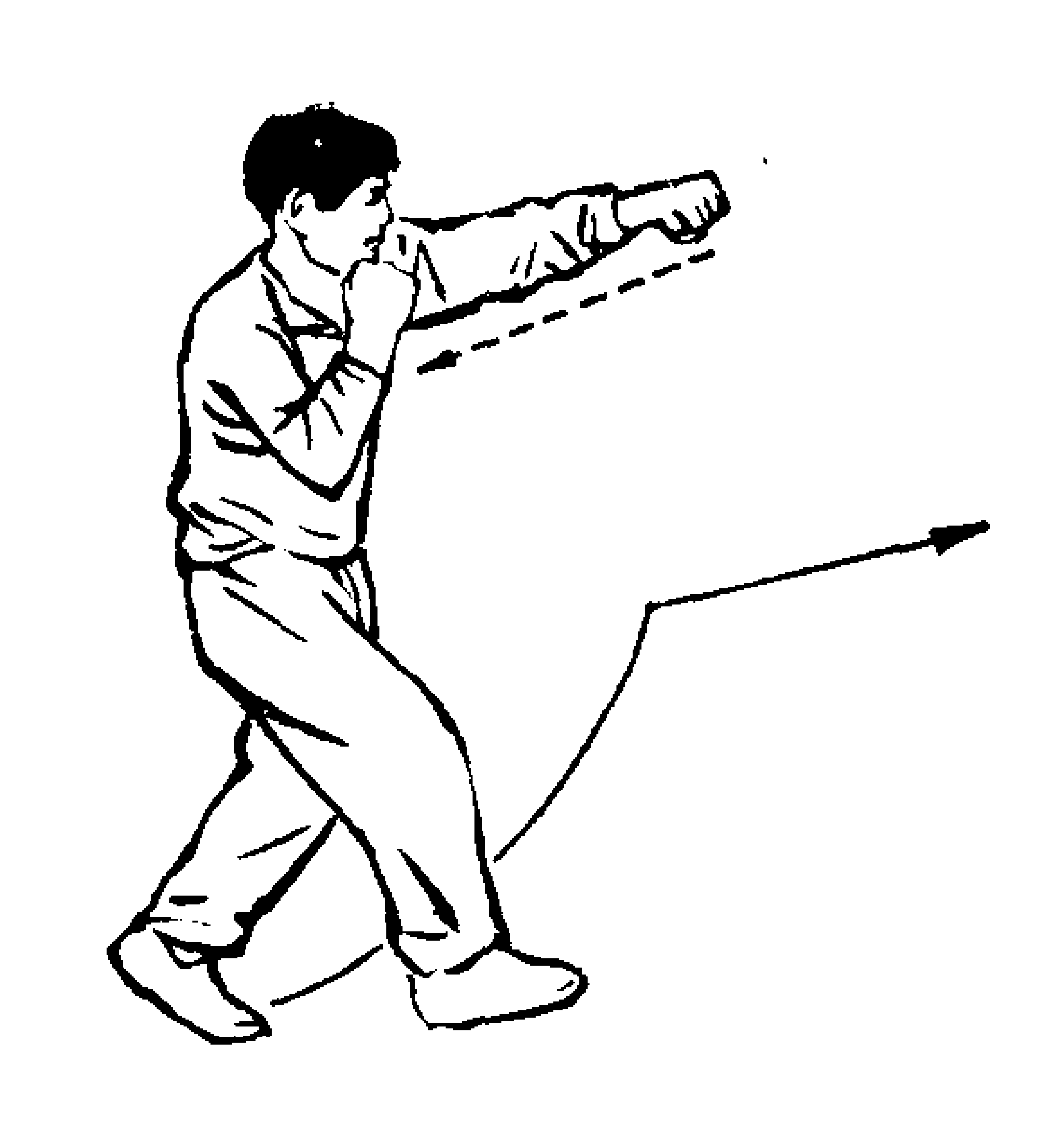


图 4

动作要求：①右脚进步的同时将拳击出，路线呈平弧型；②肘部微向上抬，并借助腰胯的发力。

实战作用：进攻对手头部右侧。

（四）左侧踹腿

动作要领：接上势，身体稍右转，左腿屈膝提起，腿外侧向上，以脚底为力点向左侧猛力踹出，高于腰平，然后迅速收回；两臂屈肘抱拳成基本姿势不变。目视左前方（图 5）。

动作要求：①大腿尽量屈膝提起，同时翻脚、松胯；②踹腿路线要直，脚腕放松，以弹力把腿踹出；③踹腿的发力要借助腰胯扭转之力；④踹腿时，右脚掌碾地，脚尖外展以维持平衡。

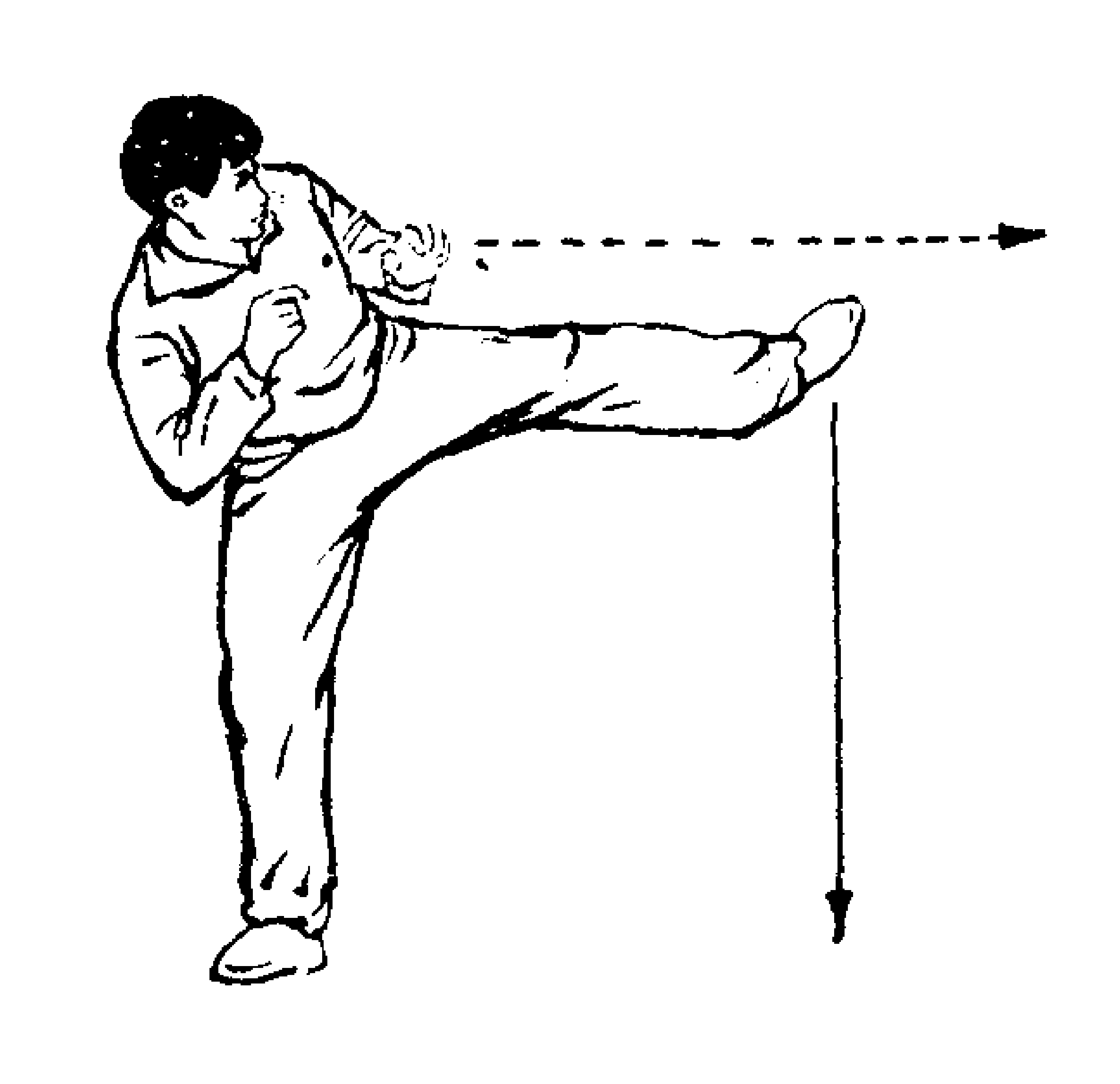


图5

实战作用：用于进攻对手胸、腹部。

（五）左上展手

动作要领：左脚向下落地；左拳变掌，同时左臂以肘关节为支点，小臂呈平弧向前反掌击打，拇指一侧朝上，击后迅速收回，右拳不变。目视左手（图6）。

动作要求：①展手要用弹力，手掌放松，力点达掌背；②要从原部位直接击出；③发力应从腰胯部发出。

实战作用：①用于直接进攻对手面部；②经常用于引诱、试探对方。

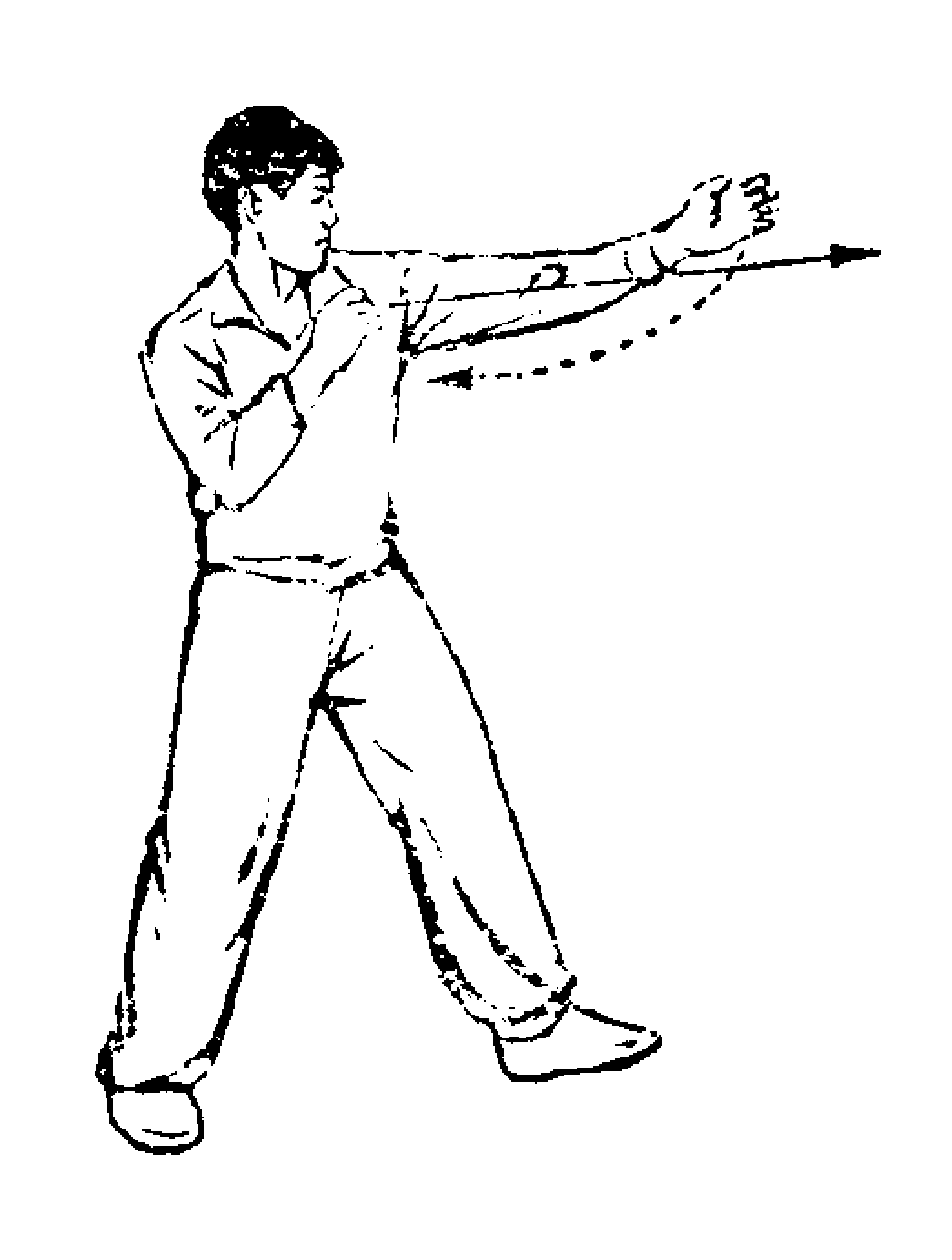


图 6

（六）右上冲拳

动作要领：右脚向前跟进；同时右臂内旋使拳心向下，用弹力向前直臂冲出，拳心朝下，左掌变拳收于左颌下方。目视前方（图7）。

动作要求：①右拳路线平直；②肩关节放松。

实战作用：用于进攻对手面部。

（七）右侧踹腿

动作要领：上体稍左转，右腿屈膝提起，腿外侧向上，以脚底为力点，向右侧猛力踹出，高于腰平；两拳屈肘抱拳成基本姿势。目视右前方(图8)。

动作要求与实战作用：与左踹腿相同。

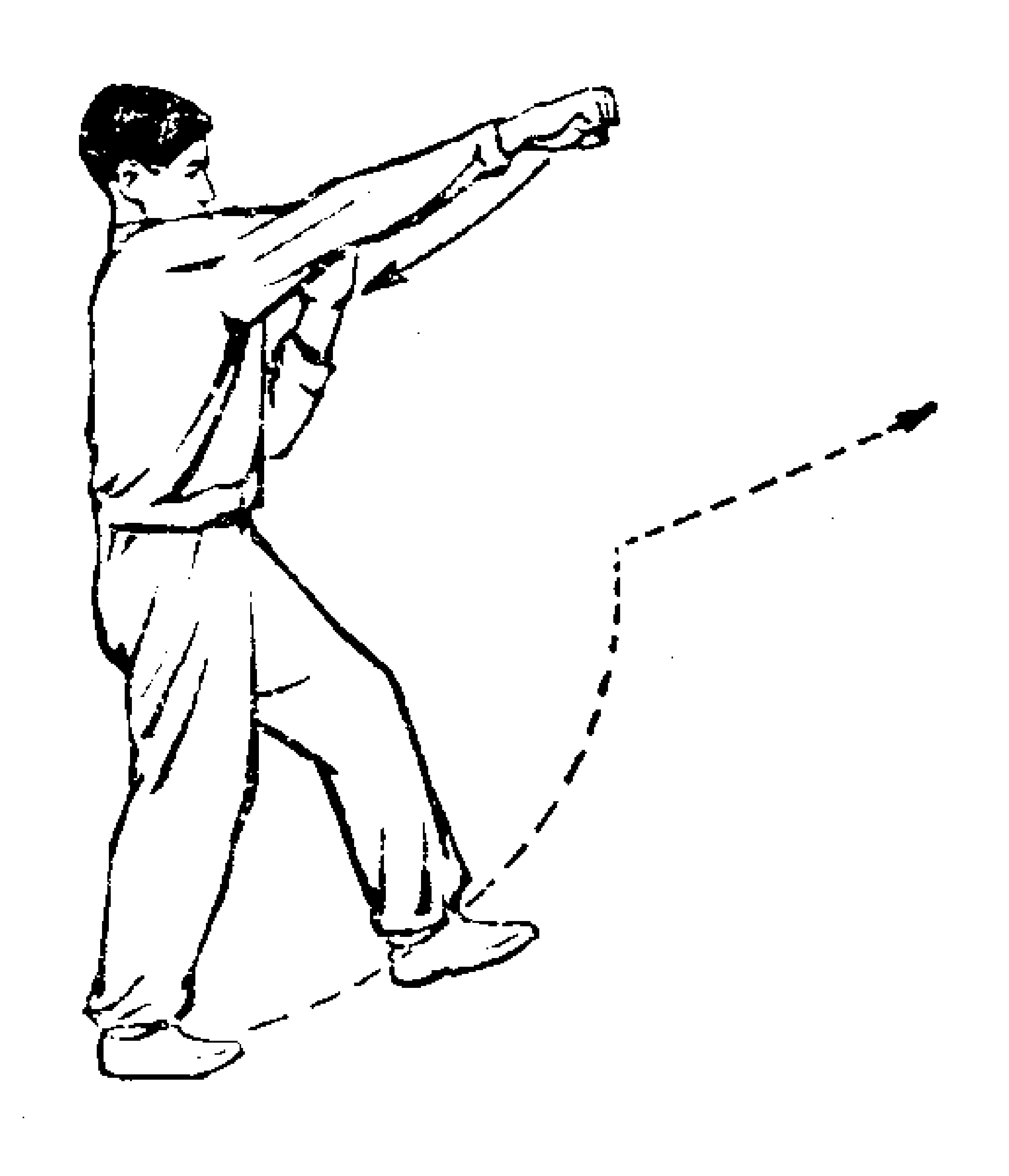


图 7

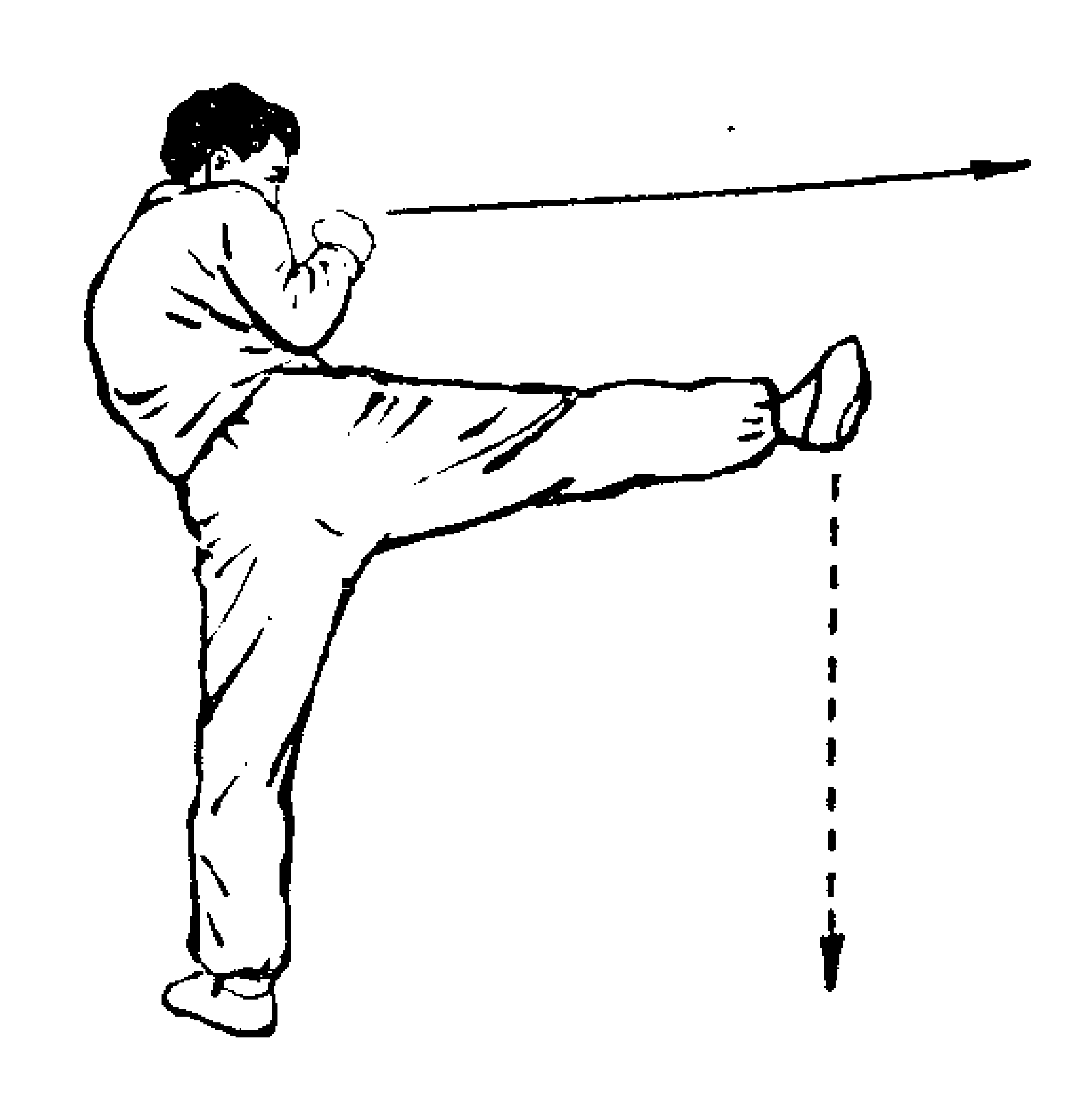


图 8

（八）右上刺掌

动作要领：右脚向前落地的同时，左脚跟进；右拳变掌内旋使掌心向下，以掌尖为力点向前平刺，掌心朝下，刺后，迅速收回。目视右掌（图9）。

动作要求：刺掌要用弹力。

实战作用：①进攻对手面部。

（九）右上侧掌

动作要领：右脚再向前进一步；同时右掌向左平弧侧击，拇指一侧朝上，击后，迅速收回，左拳不变。目视右掌（图10）。

动作要求：侧掌与刺掌连接的速度越快越好。

实战作用：连续进攻对手面部。

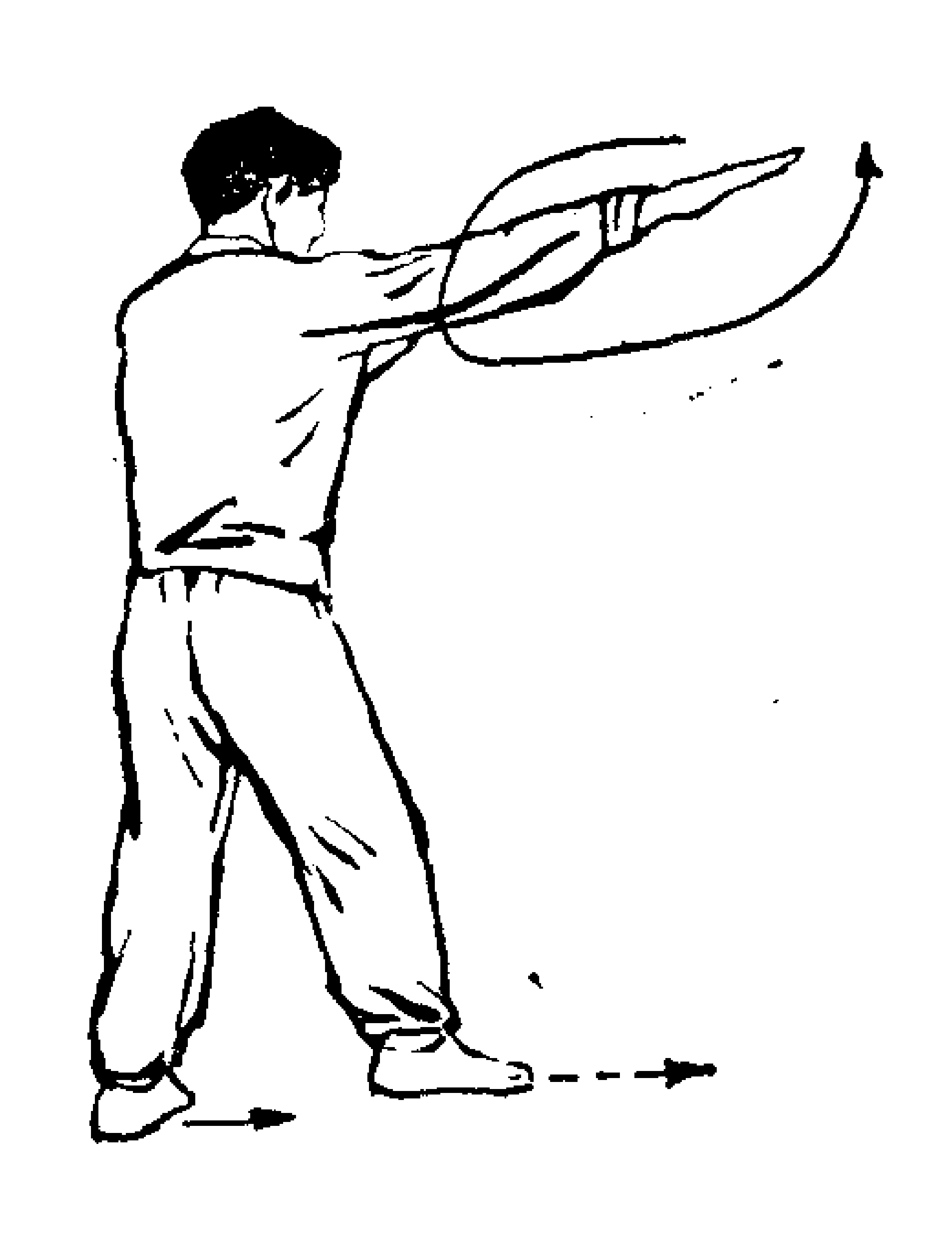


图9

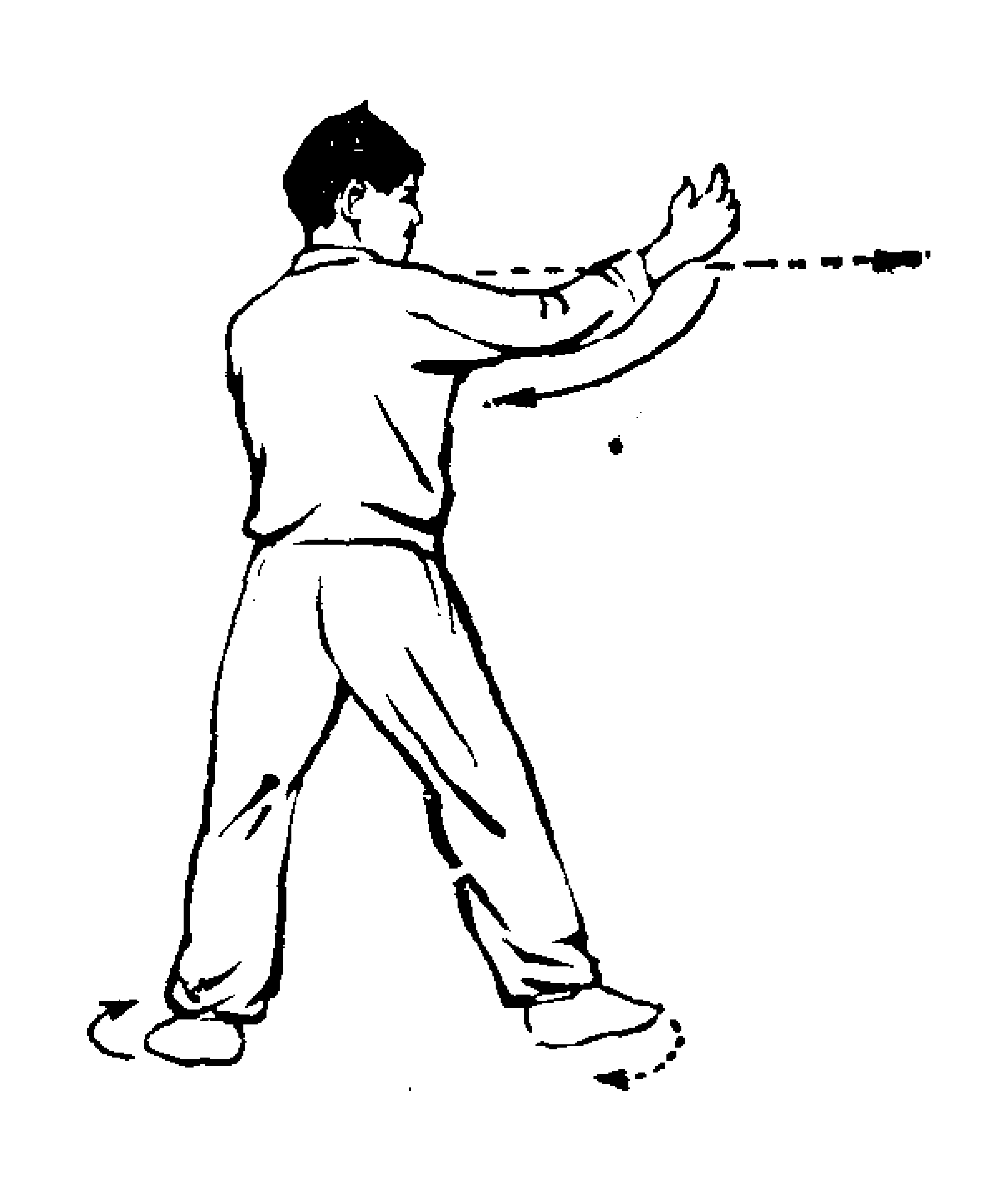


图10

（十）左上击掌

动作要领：右脚稍前移，身体右转九十度；左拳变掌内旋使掌心向前，然后迅速直臂推掌，掌心朝前，右掌屈肘收回于面前。目视左掌（图11）。

动作要求：击掌与侧掌连接要快。

实战作用：进攻对手面部。

（十一）右侧劈掌

动作要领：两脚碾转；身体随之左转九十度；同时右臂外旋，以小指一侧为力点，向左前侧劈掌，拇指一侧朝右上方，左掌屈肘收于面前。目视右手（图12）。

动作要求：①劈掌以肘关节为支点；②借助拧


图11


图12

腰的力量劈掌；③劈掌与击掌连接要快。④身体重心稍前移。

实战作用：用于直接进攻或还击对手的小臂。

第二段

（十二）转身侧拳

动作要领：接上势，两脚碾地；身体左转一百八十度；两掌变拳，左拳向后格挡，同时右拳向左后侧平弧横击，拳心朝下。目视右拳(图13)。

动作要求：转身的同时将右拳击出。

实战作用：用于防守反击背后对手。

（十三）左肘擒腕

动作要领：右脚向前进一步，脚尖外展；右拳

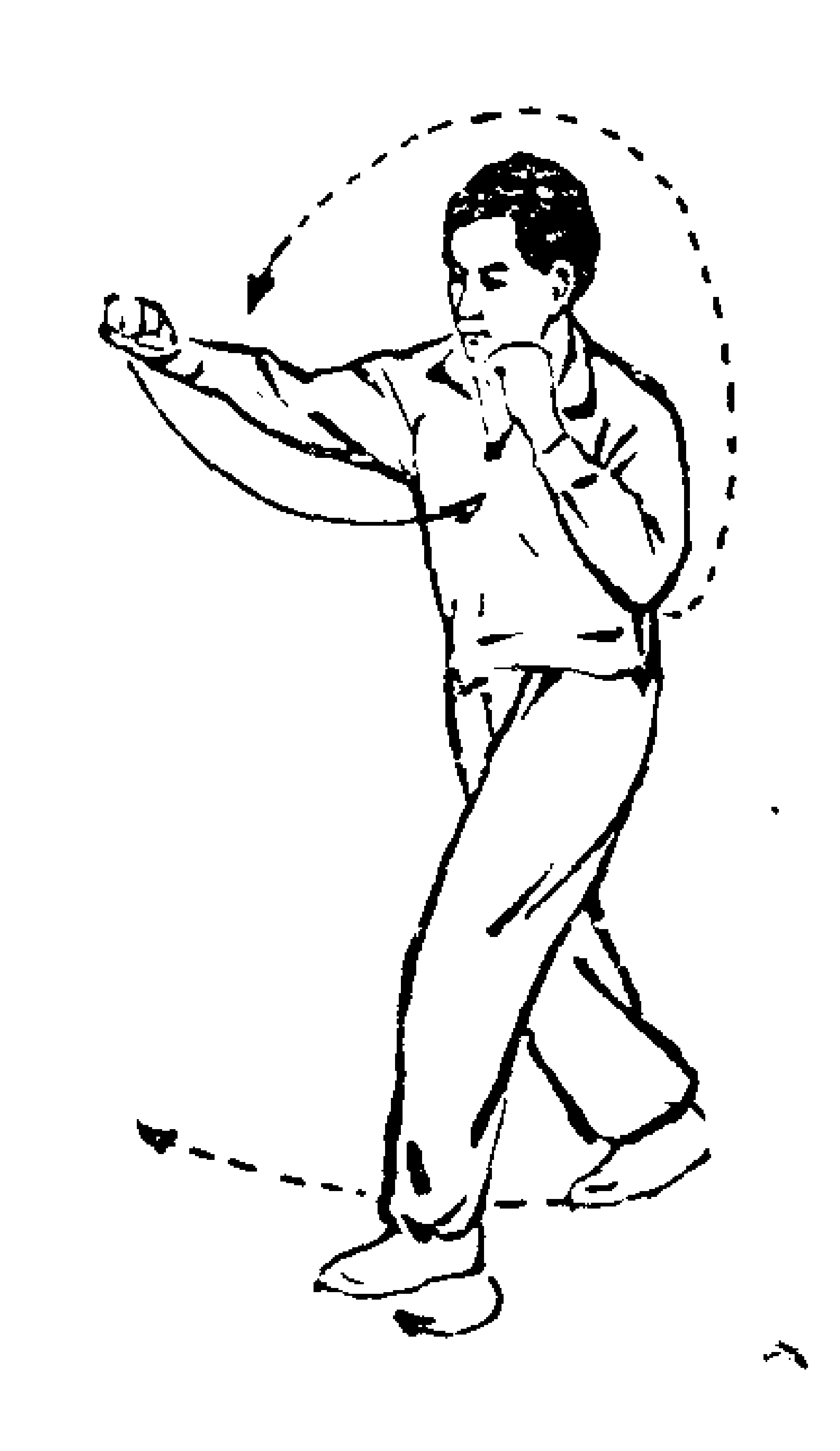


图13

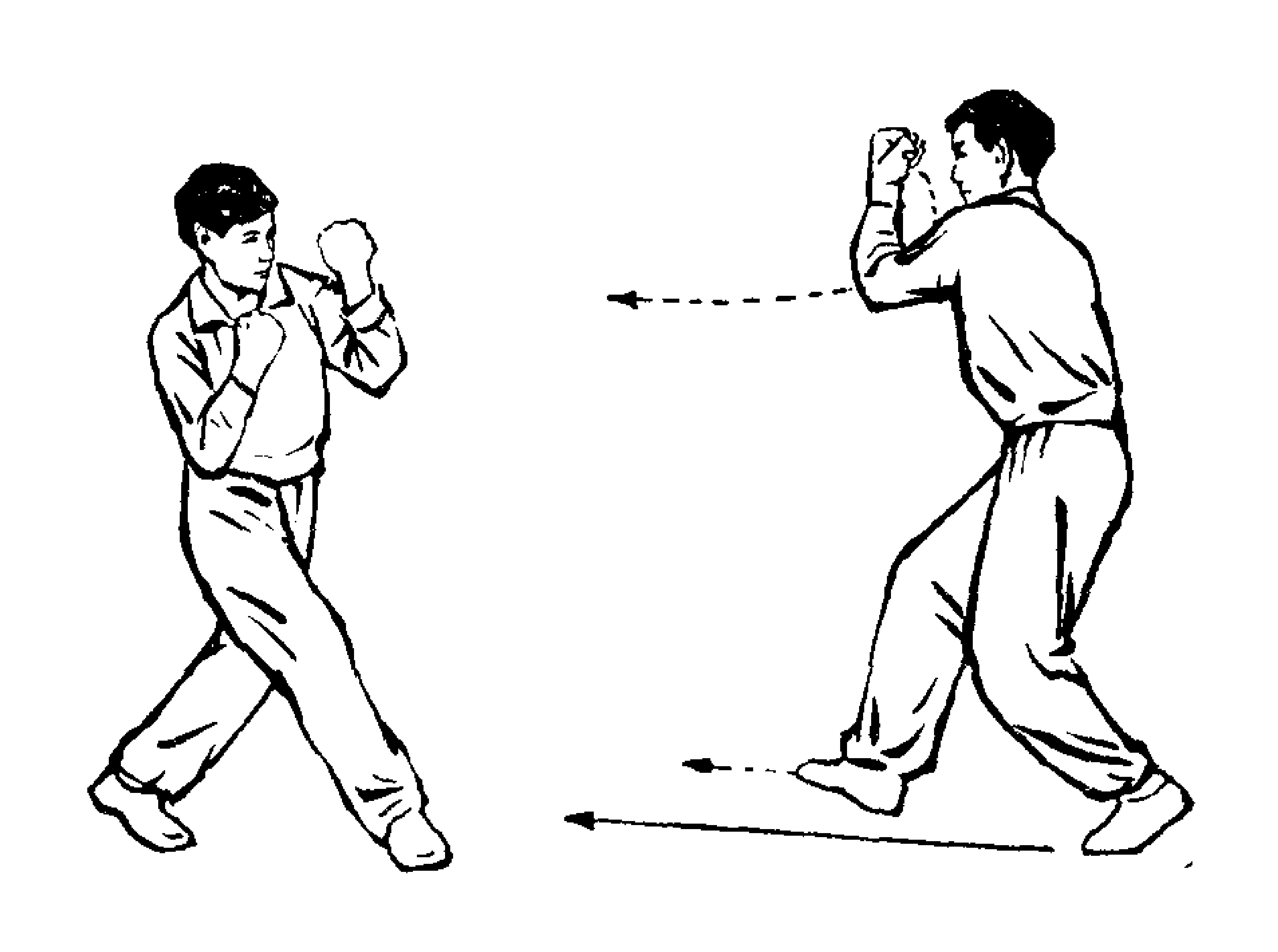
变掌拍击领口部位，左臂由上屈肘下压；上体随之右转九十度；两腿屈膝交叉站立，右脚在前，左脚脚跟抬起。目视前方（图14）。附：图14正面图。

动作要求：进步、下压与转体要连贯进行。

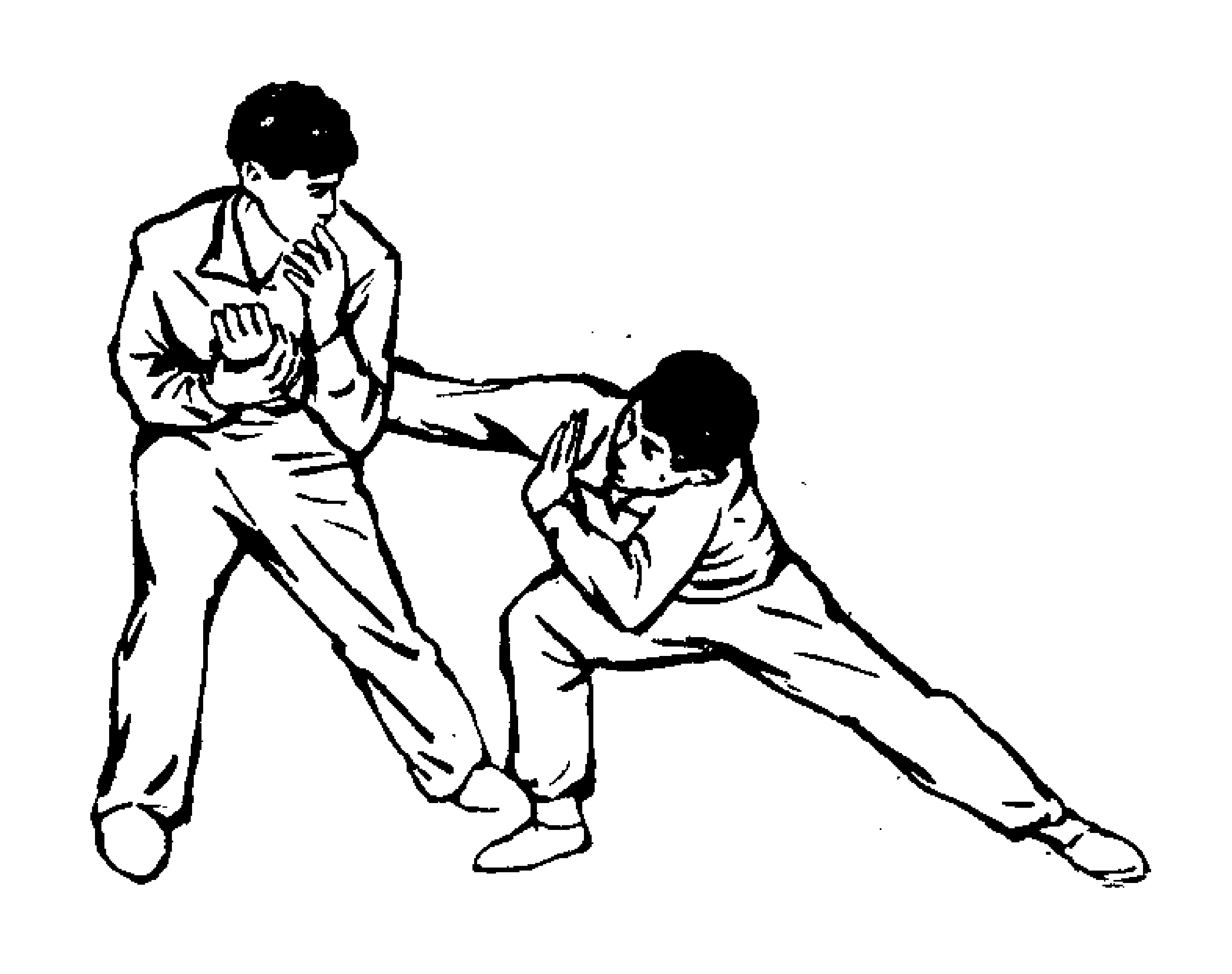
实战作用：当对手用右手抓我肩、领口时，我右手拍压对手手腕，使其不能逃脱，左肘屈肘下压对手右腕，使其痛疼难忍。附：实战作用图。

（十四）左下点拳

动作要领：左脚由后向前进一步，右脚跟进；左臂以肘关节为支点，小臂呈平弧向前反拳击出，高于腰平，拳眼朝上，右拳不变。目视前方（图15）。



附图14正面图　　图14



附：实战作用图

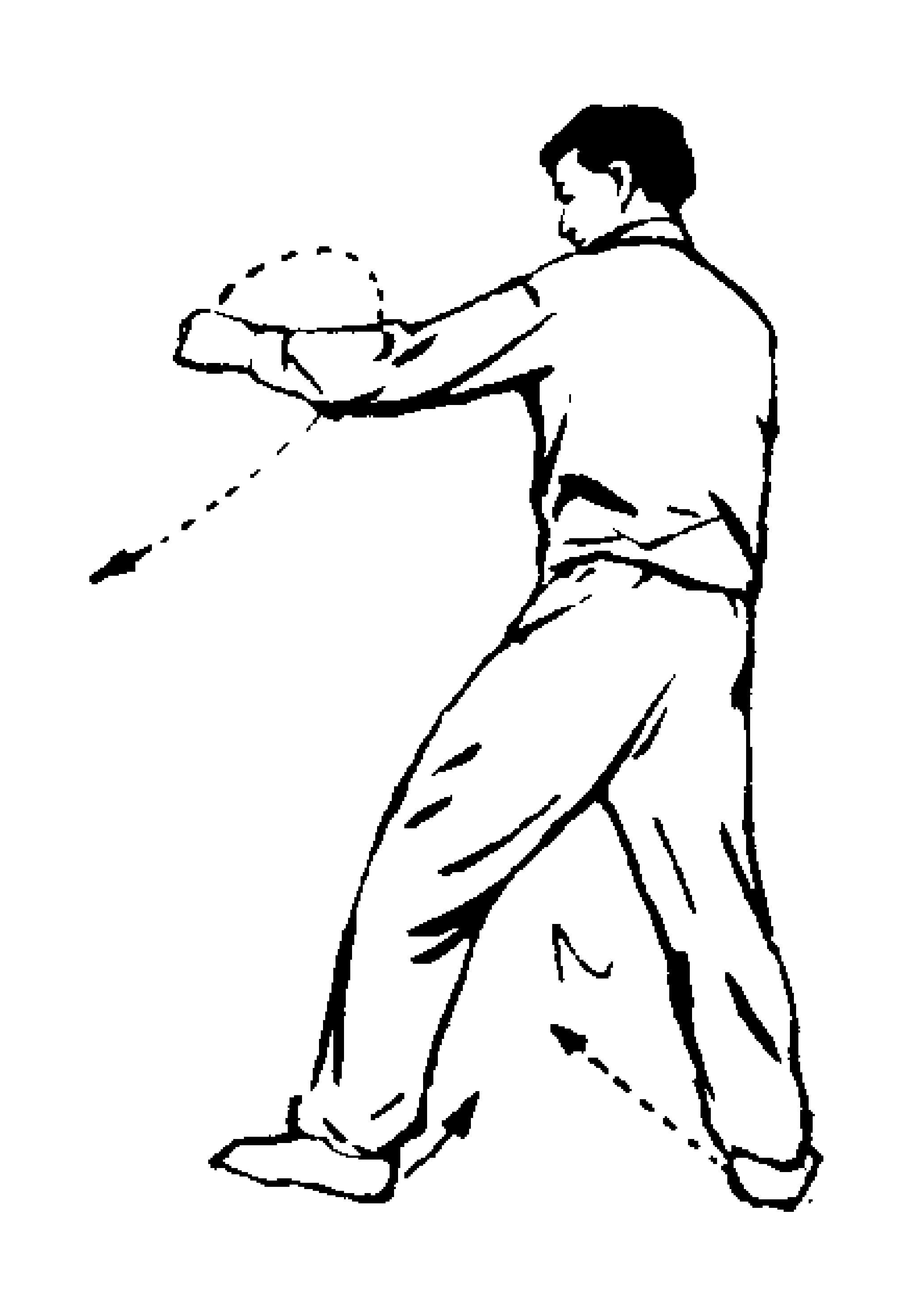


图15

动作要求：进步与点拳同时完成。

实战作用：用于直接进攻或反击对方的胸腹部。

（十五）侧闪下截

动作要领：右脚向右闪跨一步，左脚跟进；左拳随即收回由上向左下方斜臂下截，右拳上举头部右侧。目视前方（图16）。

动作要求：①侧闪与下截同时完成；②截后迅速收回。

实战作用：用于防守对手踹踢、弹踢的进攻。

（十六）左上展手

动作要领：左脚前进一步，右脚跟进；同时左

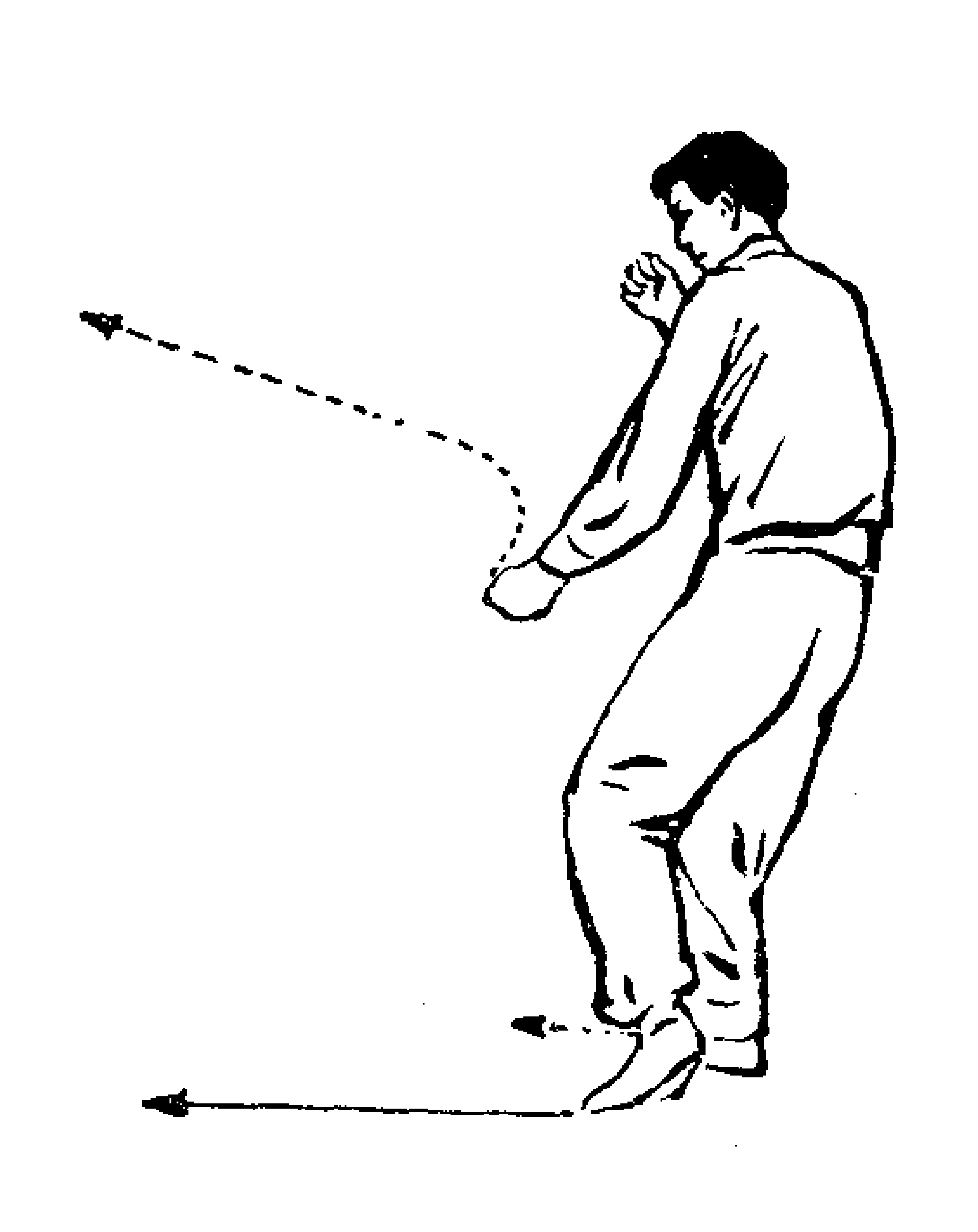


图16

拳变掌，左臂以肘关节为支点，左掌呈平弧向前反掌击打，拇指一侧朝上，右拳不变。目视左手（图17）。

动作要求：击后迅速收回。

实战作用：试探、引诱对手。

（十七）侧掌勾踢

动作要领：右拳变掌向左侧平弧侧击，拇指一侧朝上；同时右脚尖勾起由后向左侧勾踢；身体随之转体一百八十度；左手仍屈肘收于左颌下方。目视右掌（图18）。

动作要求：侧掌、勾踢同时进行。

实战作用：①用侧掌攻击对手面部，引其防

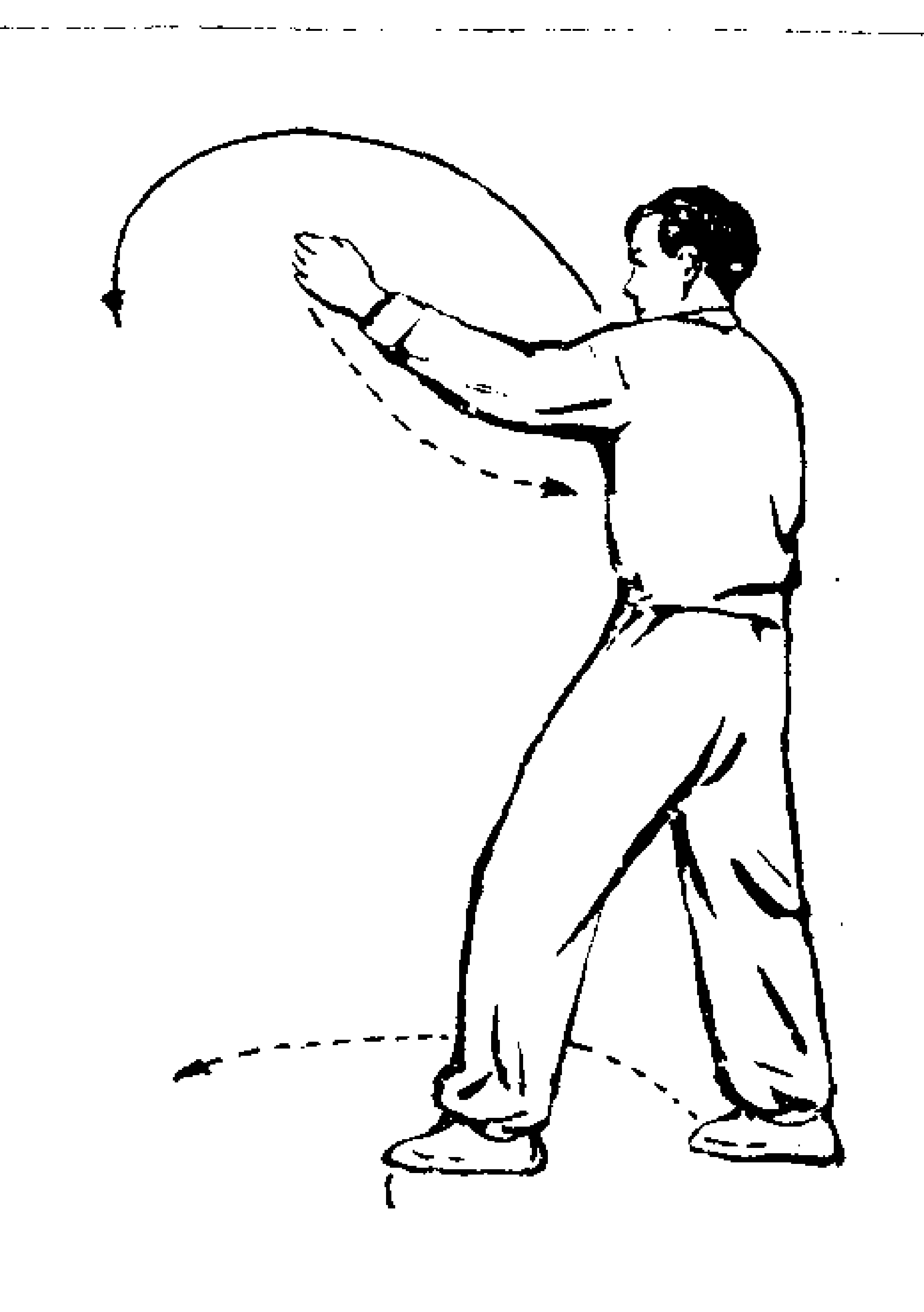


图17



图18

上，然后用勾踢攻对手小腿；②当对手用左上冲拳攻我面部时，用侧掌向左推肘防守，以右脚勾踢其小腿部。

（十八）转身后踹

动作要领：①右脚向左侧落地，身体继续左转一百八十度；左腿迅速屈膝提起，腿外侧朝上；两掌变拳成基本姿势（图19）；②上动不停，右脚以脚底为力点向后侧踹出，高于腰平，踹后，迅速收回。目视左前方（图20）。

动作要求：勾踢、后踹连接要快。

实战作用：先用侧掌勾踢引诱对手，再用后踹实攻对手胸、腹部位。

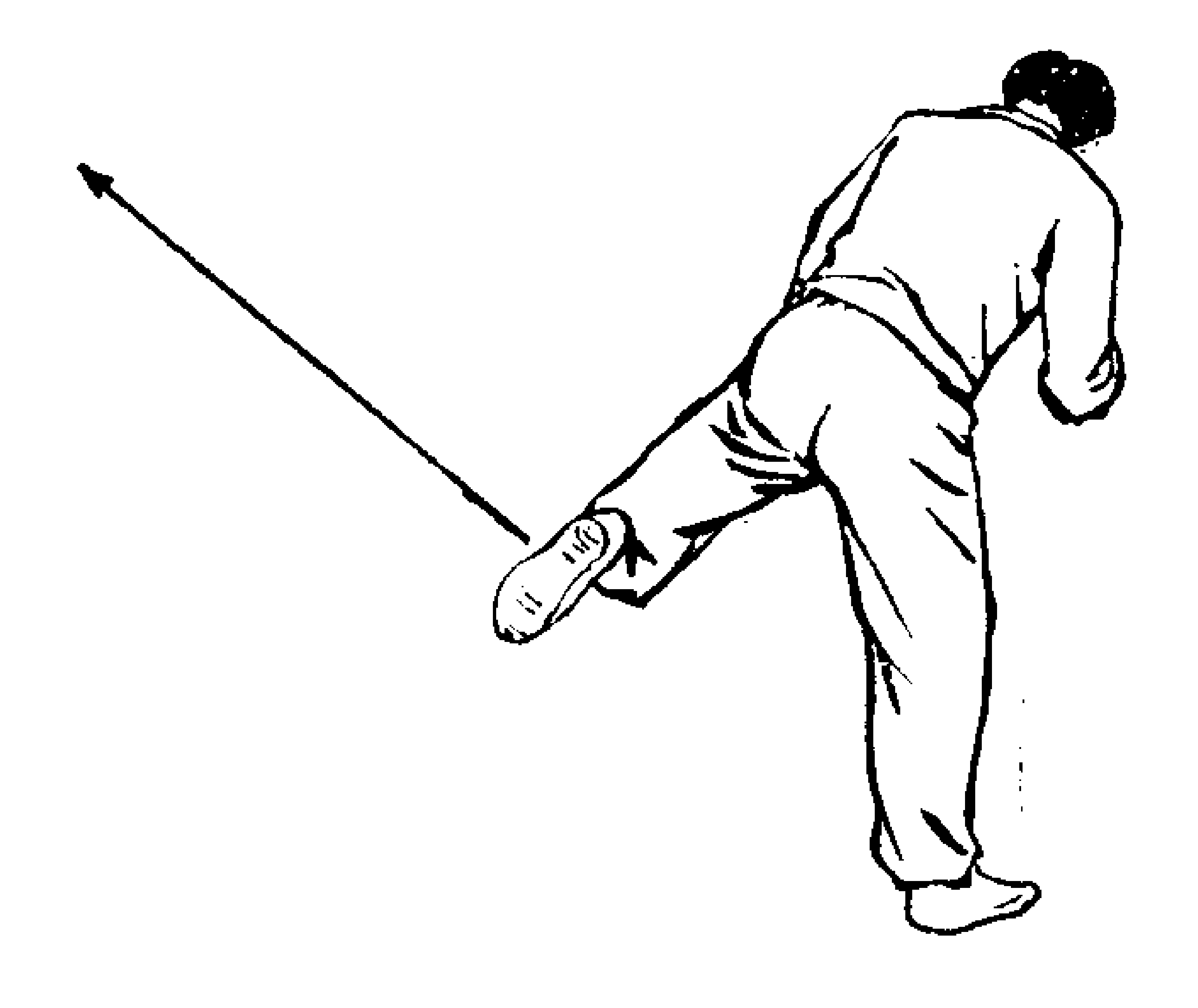


图19

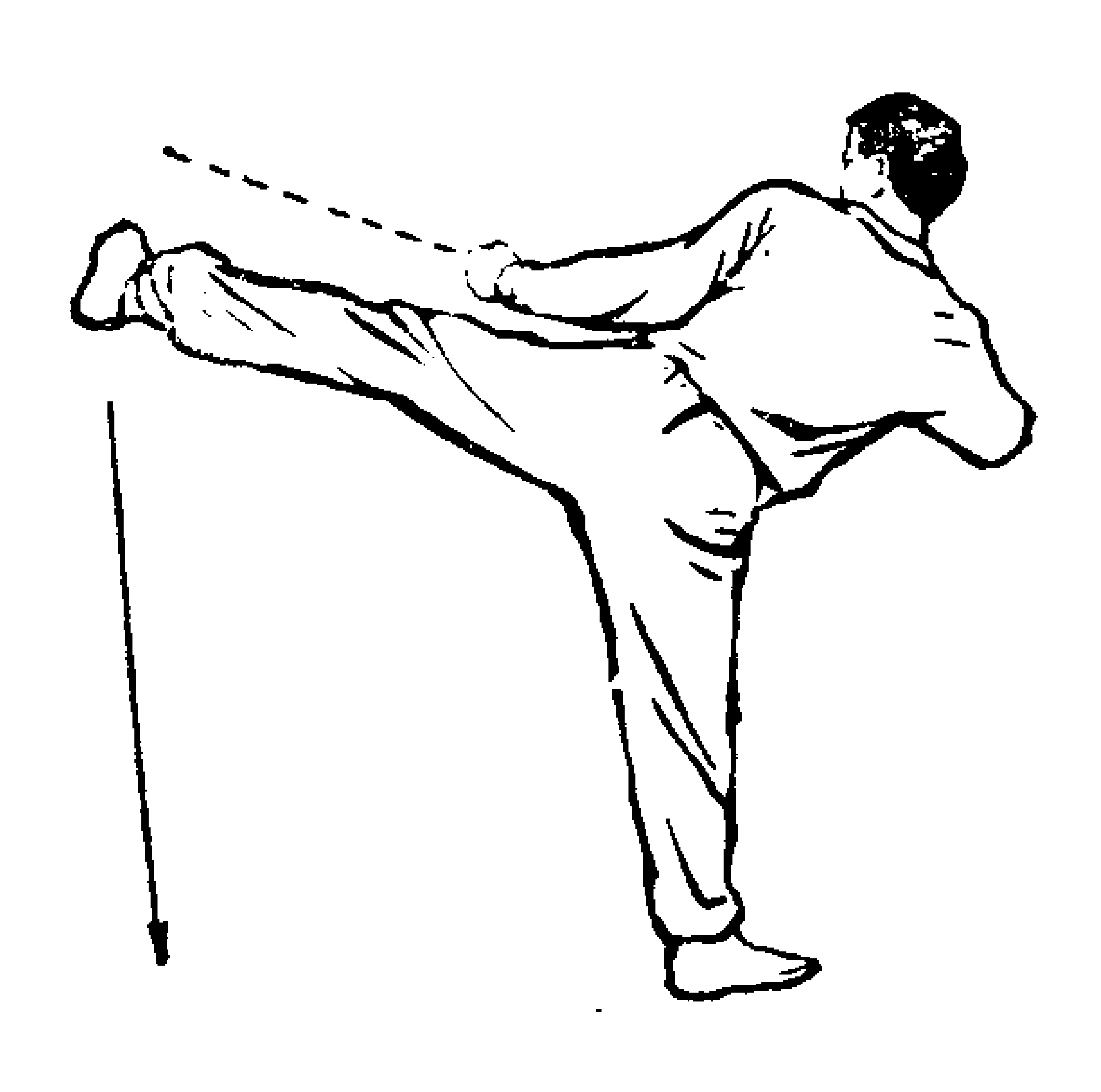


图20

（十九）左右上冲

动作要领：①左脚向下落地，右脚跟进；左臂内旋使拳心向下，用弹力向前直臂冲出，拳心朝下(图21)；②左拳迅速收于左颌下方，同时右臂内旋使拳心向下，用弹力向前直臂冲出，拳心朝下。目视右拳（图22）。

动作要求：①两拳之间连接要快；②冲拳要利用腰胯之力。

实战作用：当对手防守左后踹腿时，迅速用左右上冲拳连攻对手面部。

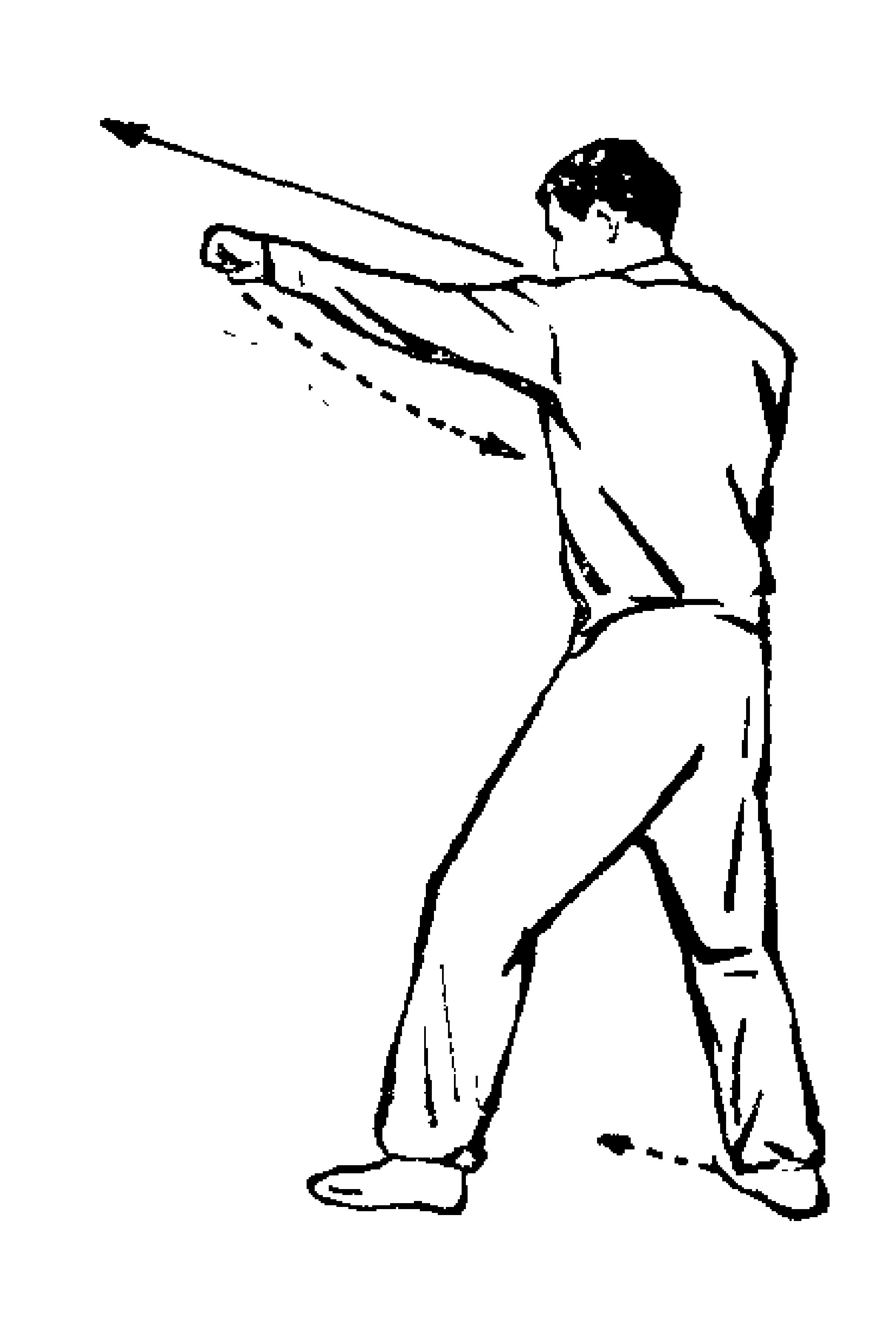


图21



图22

（二十）左右下冲

动作要领：①右脚向右前方进一步，左脚跟进，两腿屈膝下蹲；同时左臂内旋使拳心向下，用弹力向前直臂冲出，拳心朝下，右拳收回于右颌下方（图23）；②左脚由后向前进一步，右脚跟进；同时右臂内旋使拳心向下，用弹力向前直臂冲出，拳心朝下，左拳收于左颌下方。目视前方（图24）。

动作要求：①两腿下蹲要突然；②两拳之间连接要快；③冲拳要利用腰胯的拧转发力；④与左右上冲拳连接要快。

实战作用：连续攻击对手胃、腹、肝部；使之上下不能相顾。

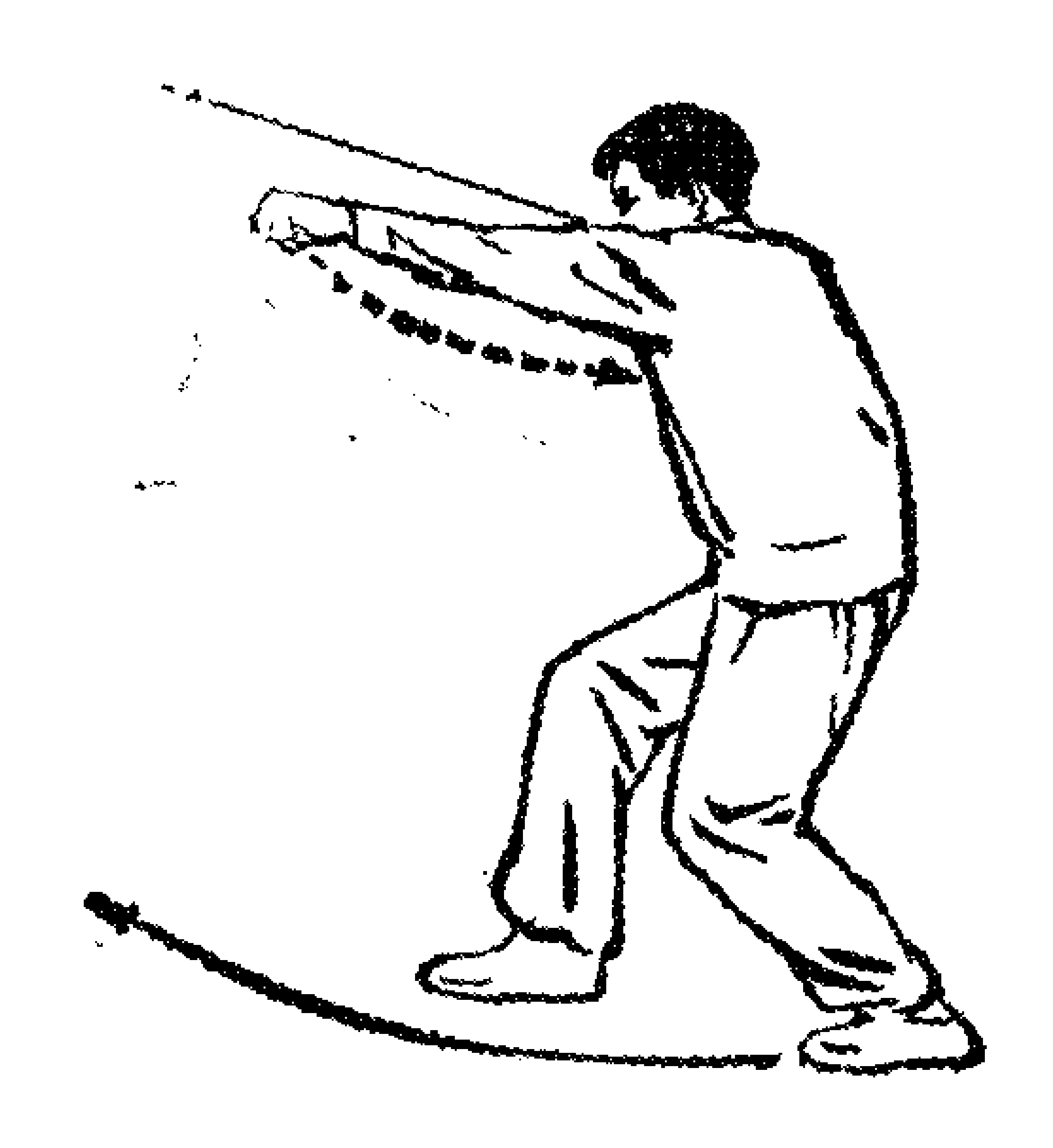


图23

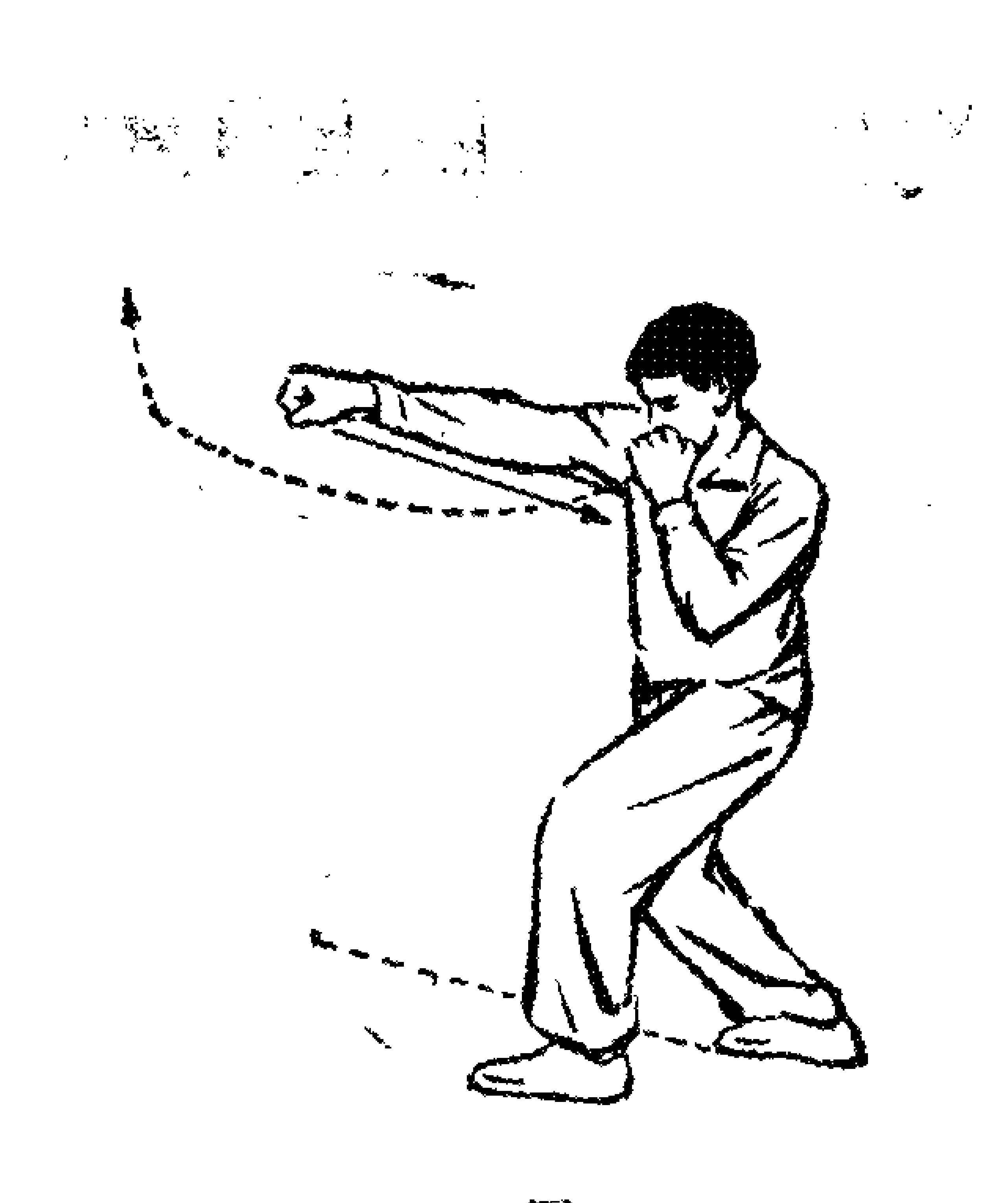


图24

（二一）左上侧拳

动作要领：右脚向前直进一步，左脚跟进；同时左臂内旋使拳心向下，然后向右方横击，拳心朝下，右拳屈肘收回于右颌下方。目视前方（图25）。

（二二）右上勾拳

动作要领：右脚向左侧稍移；右臂略外旋使拳心向内，与胸相对，然后屈肘由下向上击出，高与下颌相齐，拳面朝上，同时左拳屈肘收回于左颌下方。目视前方（图26）。

动作要求：①发拳力量要借助腰胯的收缩；②发拳的同时可配合发声。

实践作用：用于攻击对手腹部。一般常在近距

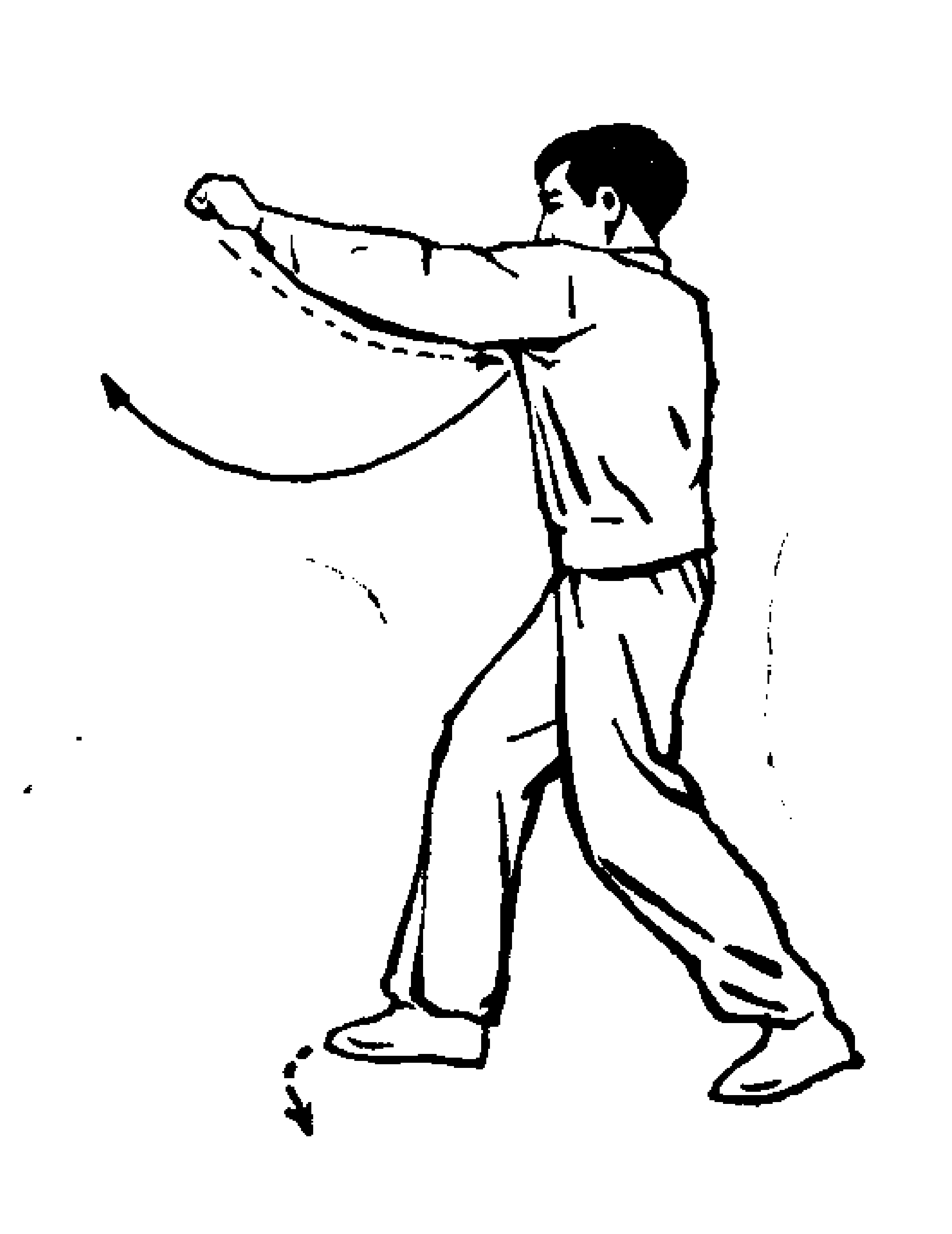


图25



图26

离使用。

（二三）右下撩拳

动作要领：两脚碾地，身体稍向左转；右臂屈肘内旋，然后右拳由下向上撩击，拳眼向下，左拳不变。目视右拳（图27）。

动作要求：①撩拳与转体同时进行；②重心移至左脚。

实战作用：用于转身后击打对手腹部。

（二四）右上砸拳

动作要领：右臂外旋使拳心朝上，然后由下、向右、向前下方反砸，拳心朝上，左拳下落于右肘处，拳心朝下。目视右拳（图28）。



图27

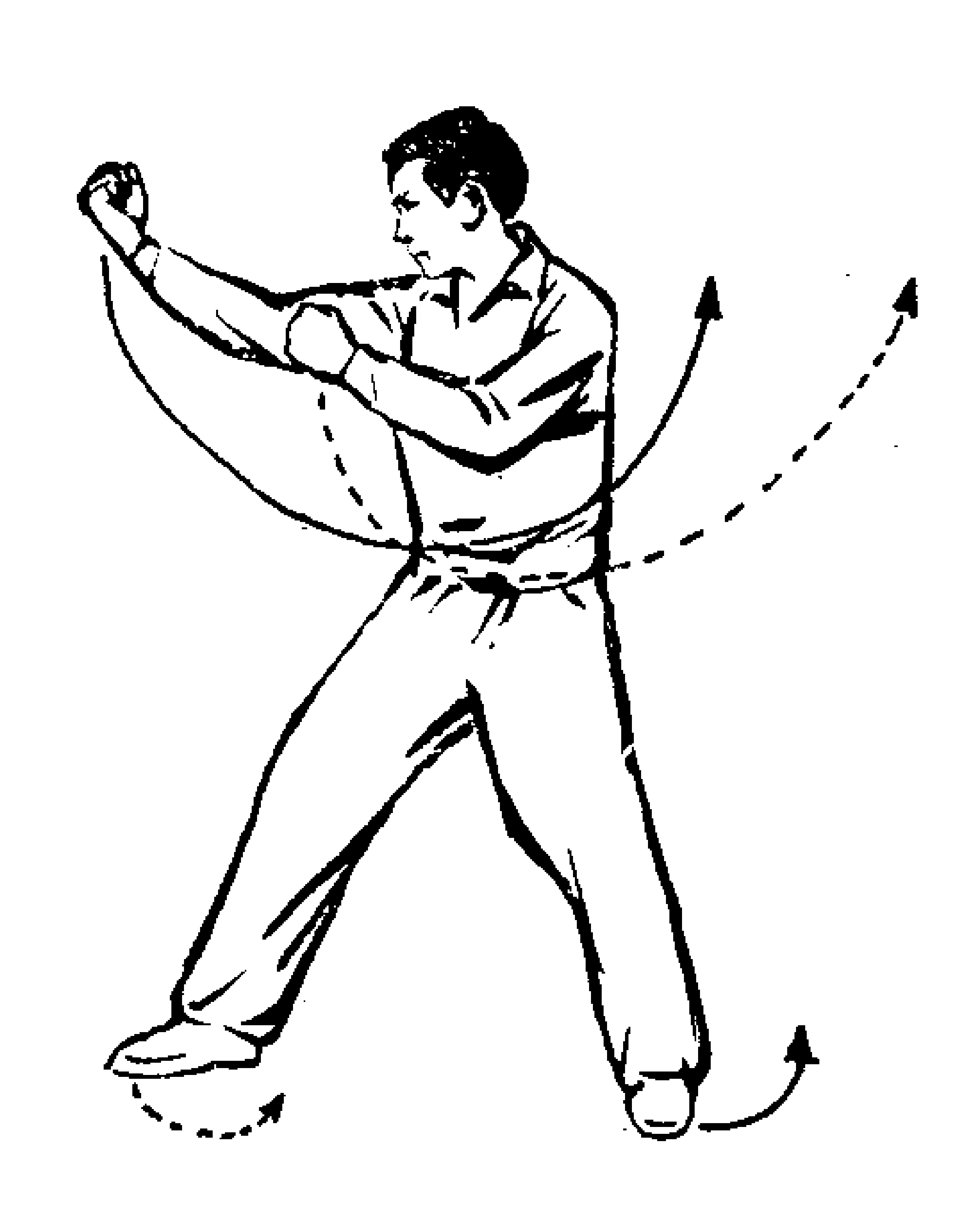
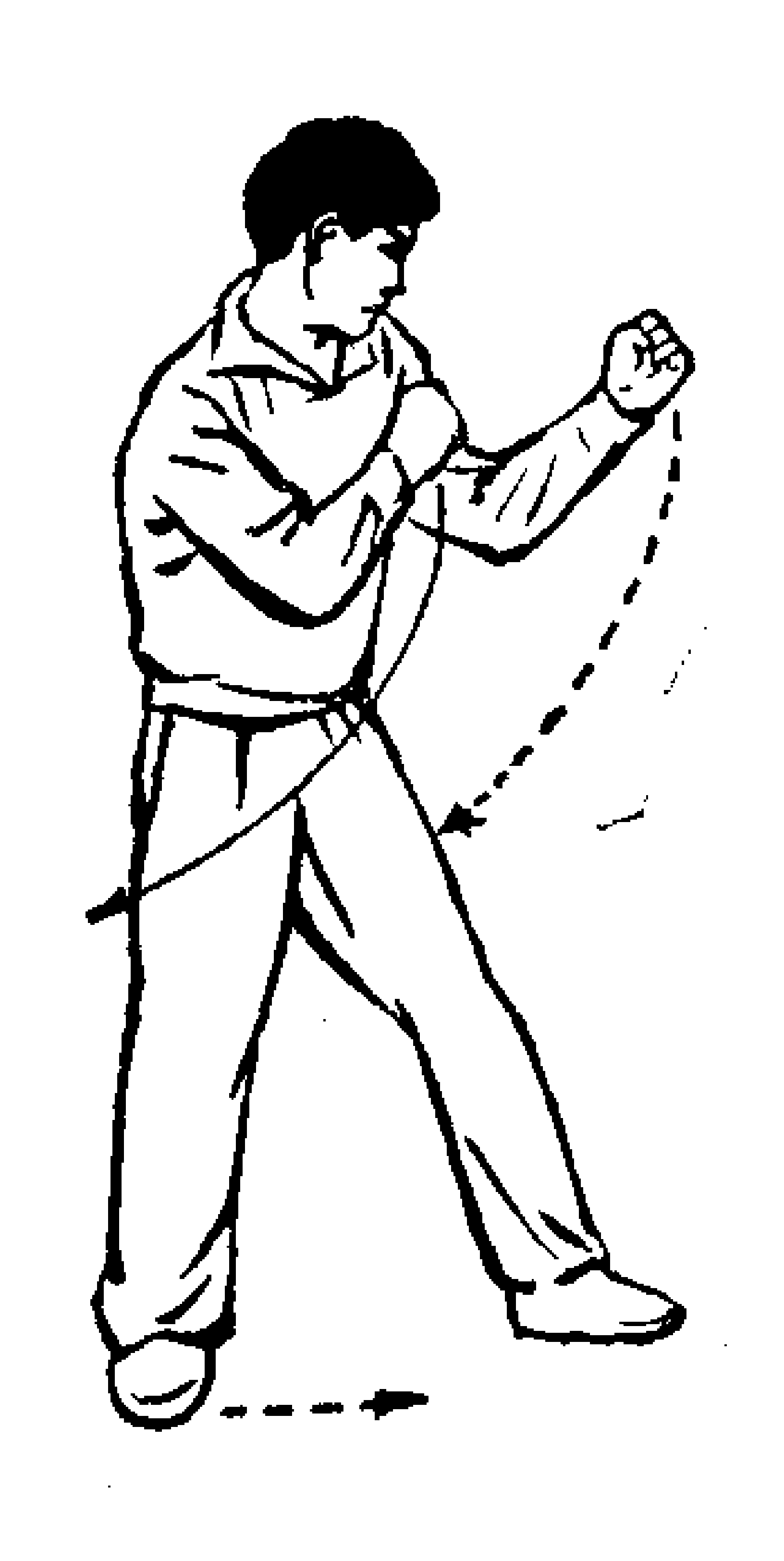


图28



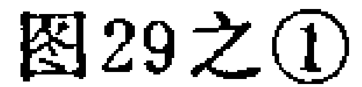


图29之①

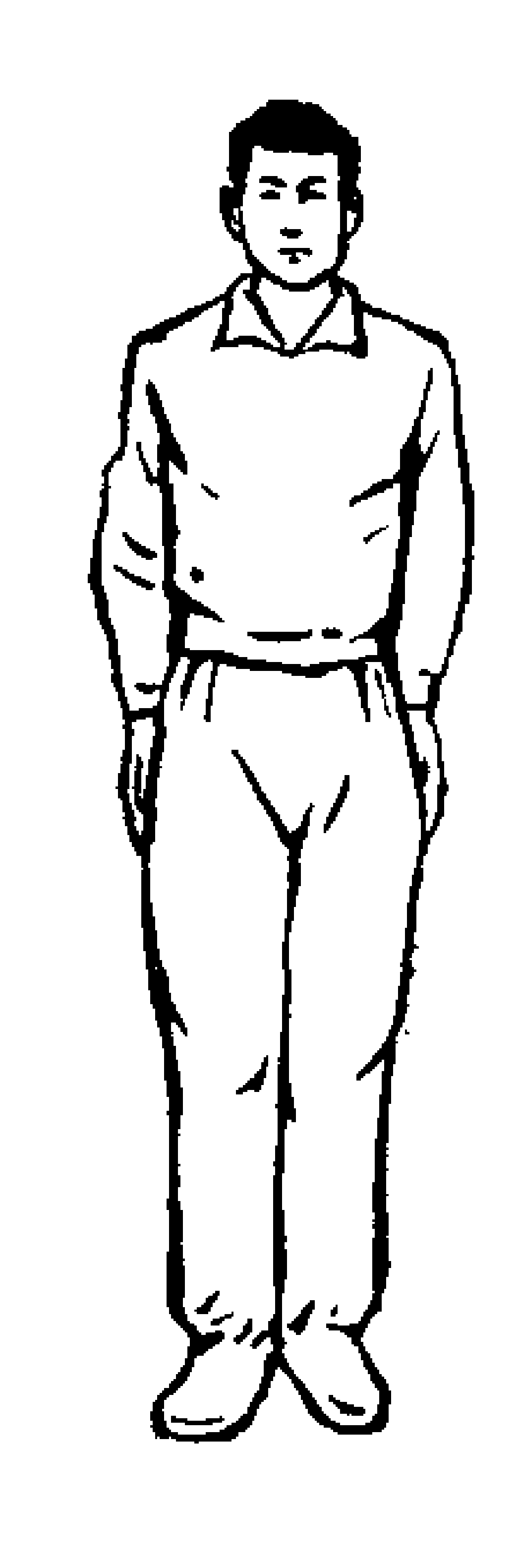


图29之②

动作要求：①砸拳要具有弹性；②动作幅度不可太大；③与撩拳连接要快；④砸后迅速收回。

实战作用：反砸对手面部。

结束姿势（基本姿势）

动作要领：①身体左转九十度，两腿稍屈膝；然后两拳由下还原基本姿势（图29之①）；②听到停止口令后，右脚靠拢左脚成立正姿势（图29之②）。

第二节 散手拳（第二路）

动作名称

第一段		第二段	
(一)	侧闪下截	(十二)	架挡前刺
(二)	左防右刺	(十三)	托肘勾踢
(三)	右侧点腿	(十四)	顶肘砸拳
(四)	转身勾拳	(十五)	进步里挎
(五)	双防右冲	(十六)	右后撩腿
(六)	展手搂腿	(十七)	左上冲拳
(七)	进步顶肘	(十八)	右上侧拳
(八)	右下踩腿	(十九)	左上冲拳
(九)	左侧点腿	(二十)	右下冲拳
(十)	转身右踹	(二一)	挡抓劈掌
(十一)	左右双按	(二二)	左上冲拳
		(二三)	拧身横肘
		(二四)	左右双冲

预备式（基本姿势）

动作要领：①以立正姿势站立（图30之①）；②听到散手拳第二路（预令）——预备（动令）的口令后，迅速成基本姿势（图30之②）。动作要求及作用与第一路基本姿势相同。

第一段

（一）侧闪下截

动作要领：右脚向右前方闪跨一步，左脚跟进，脚跟抬起；左拳稍内旋由上向左下方斜臂下

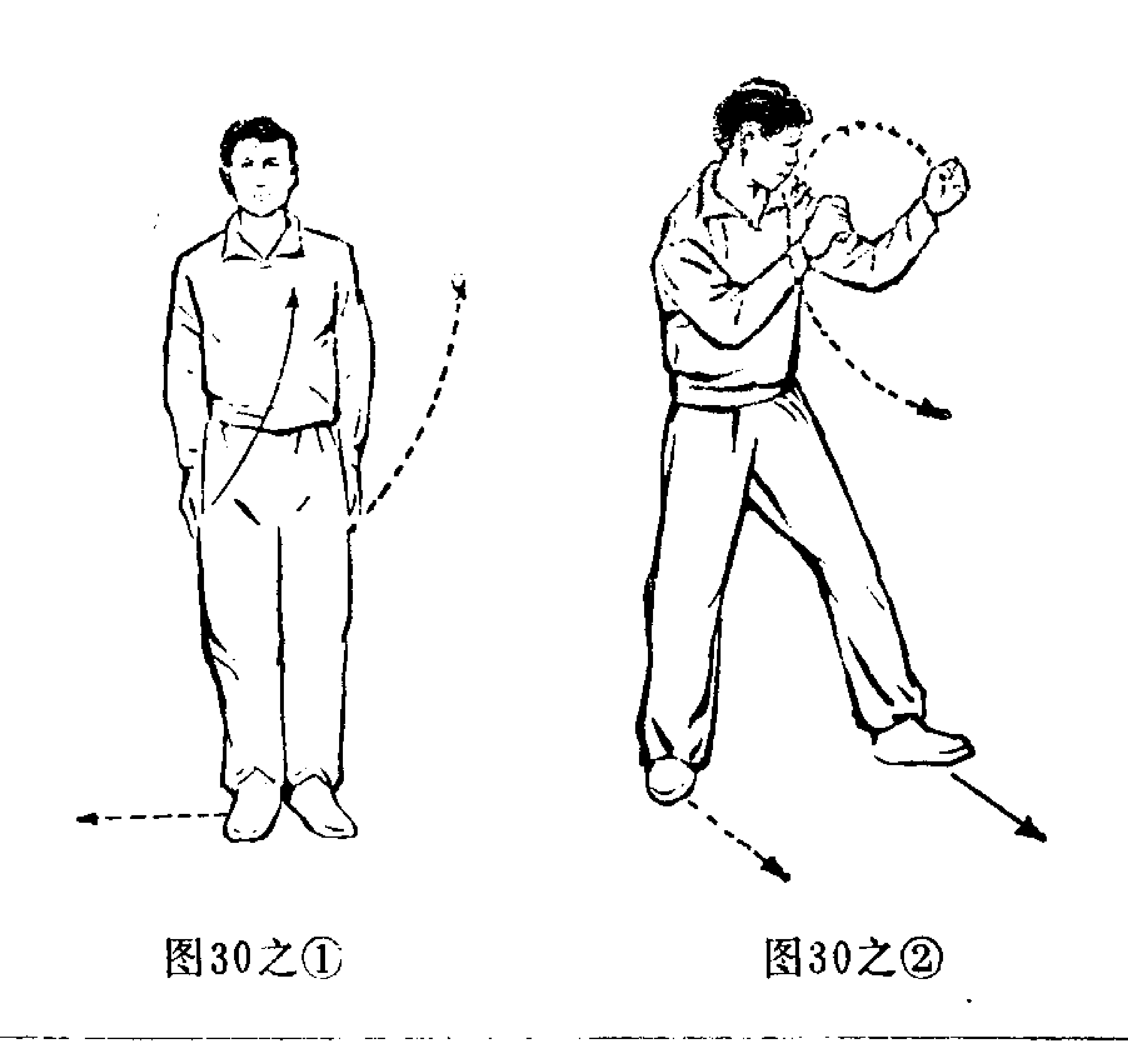


图30之①　　图30之②

截，右拳屈肘上举于面部右侧。目视左前方（图31）。

动作要求：下截与闪步同时进行。

实战作用：用于防守对手弹腿、下冲拳或勾拳的进攻。

（二）左防右刺

动作要领：接上势，左脚向前进一步，右脚跟进；同时左臂稍外旋向左屈肘格挡，右拳变掌内旋使掌心向下，然后向前迅速直刺，掌心朝下。目视右手（图32）。

动作要求：格挡与刺掌同时完成。

实战作用：当对手用右侧拳攻我面部时，用左臂格挡，以右掌还击对手面部。

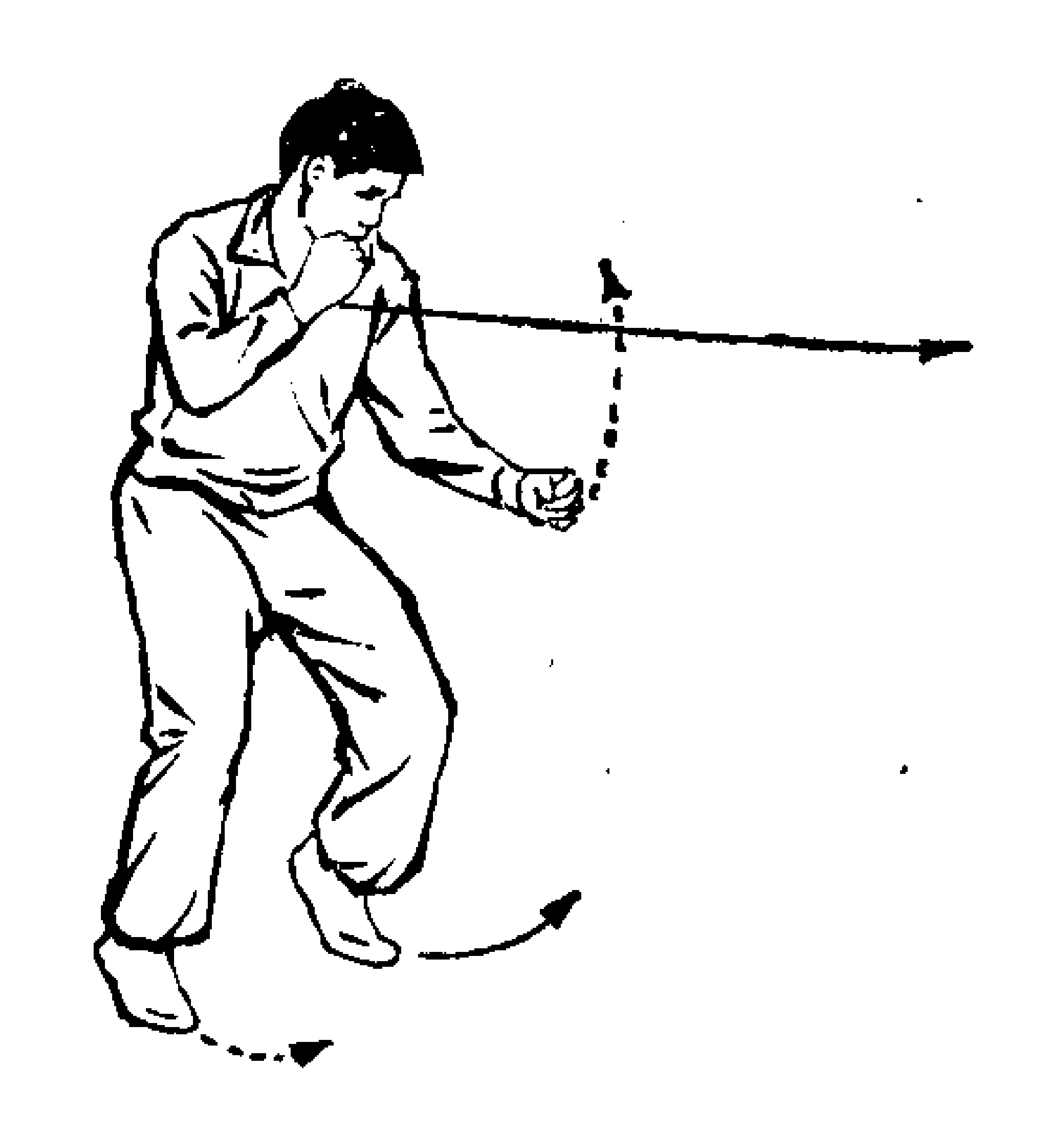


图31

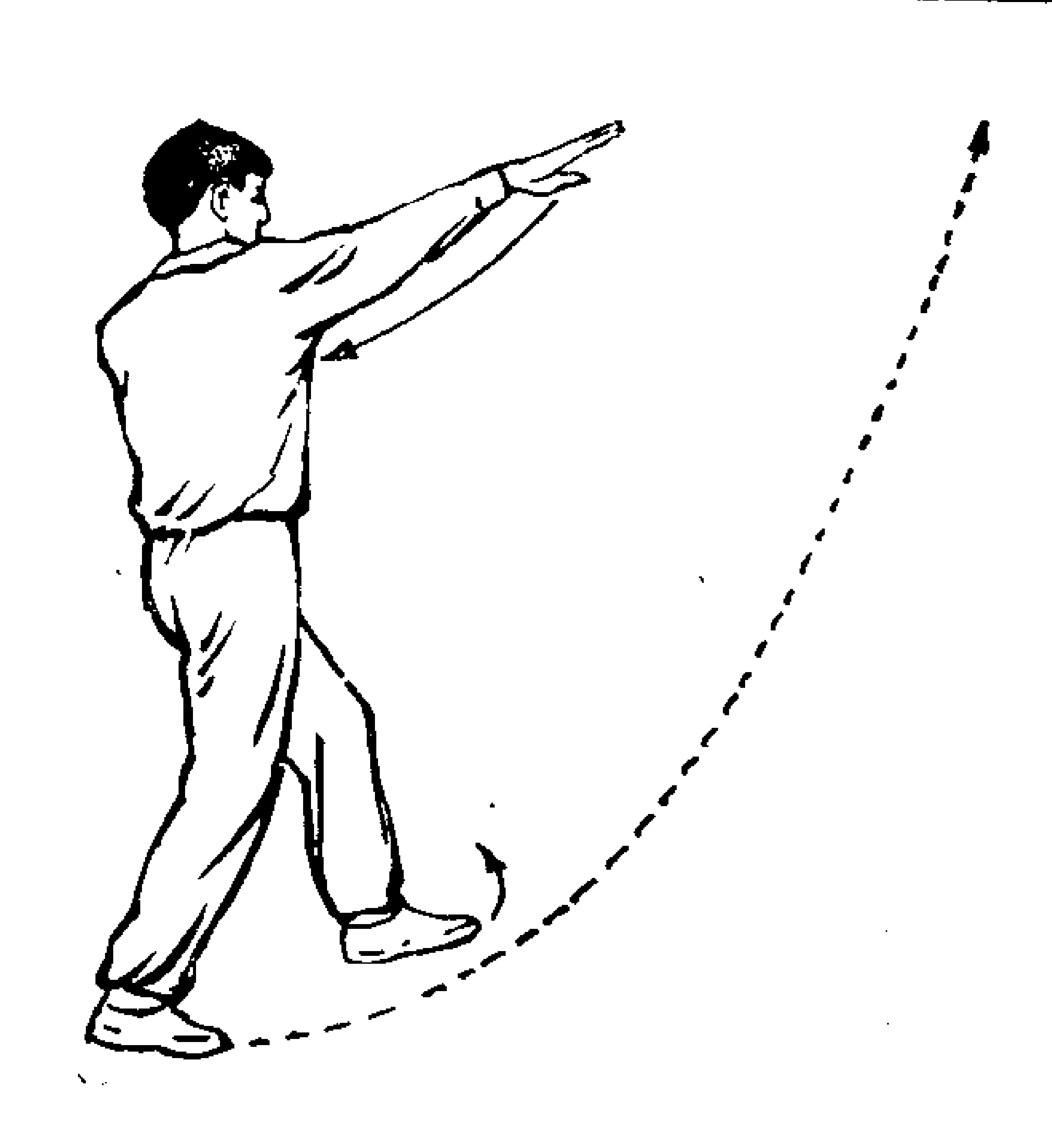


图32

（三）左侧点腿

动作要领：右腿屈膝提起使腿外侧同上，以膝关节为支点，脚面为力点，猛力向左上方弹踢；两手屈肘抱拳（右掌变拳）。目视右脚（图33）。

动作要求：与刺掌连贯进行。

实战作用：攻击对手头部左侧。实战中，刺掌虚引；点腿实踢。

（四）转身勾拳

动作要领：接上势，右腿点踢后迅速收回，身体左转一百八十度，然后右脚向左脚前落地；同时右拳屈肘由下向上勾击，拳面朝上，拳心向内，左拳不变。目视右拳（图34）。

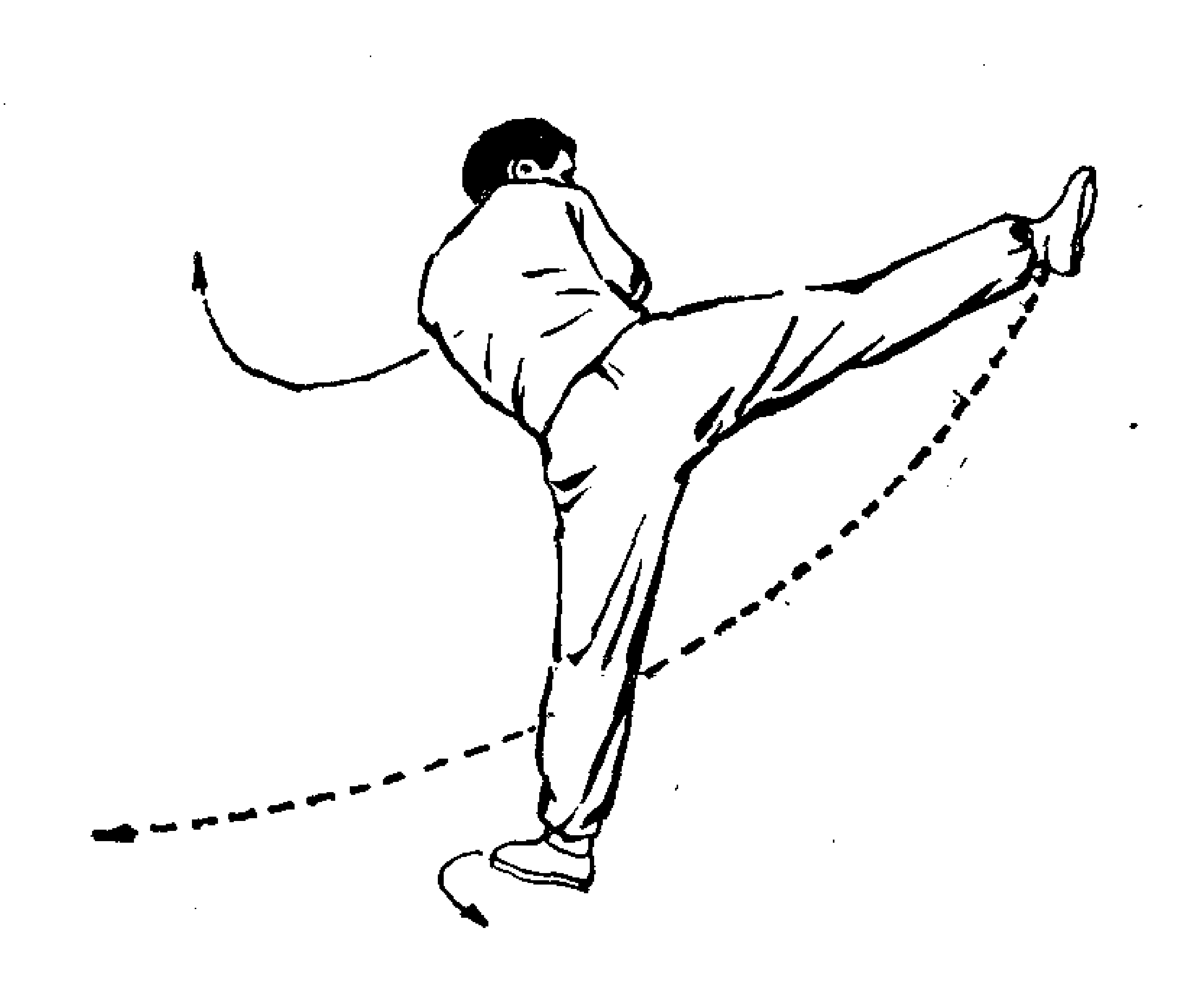


图33

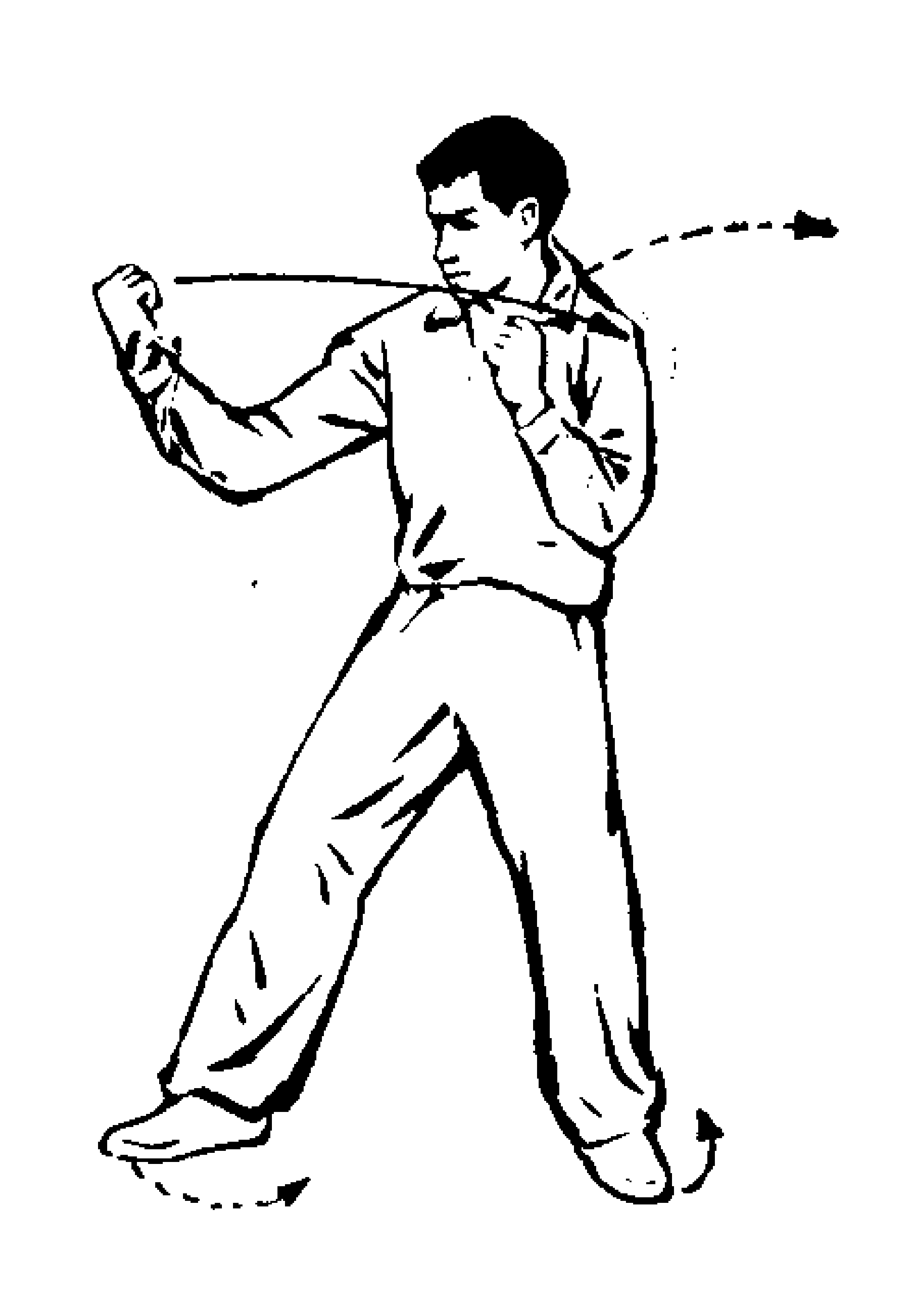


图34

动作要求：收腿转体与落地勾拳连贯进行。

实战作用：用于击打身后对手。

（五）双防右冲

动作要求：①接上势，身体右转九十度；两脚碾地；右拳变掌向左侧屈肘拍压，左臂屈肘向左格挡；两腿稍屈，脚稍内扣（图35）；②上动不停，左脚向前进一步的同时，右脚跟进；右掌变拳内旋使拳心向下，然后用弹力直臂冲出，拳心朝下。目视前方（图36）。

动作要求：①②动连贯完成。

实战作用：双防对手左冲拳和右侧拳后，迅速还击对手面部。

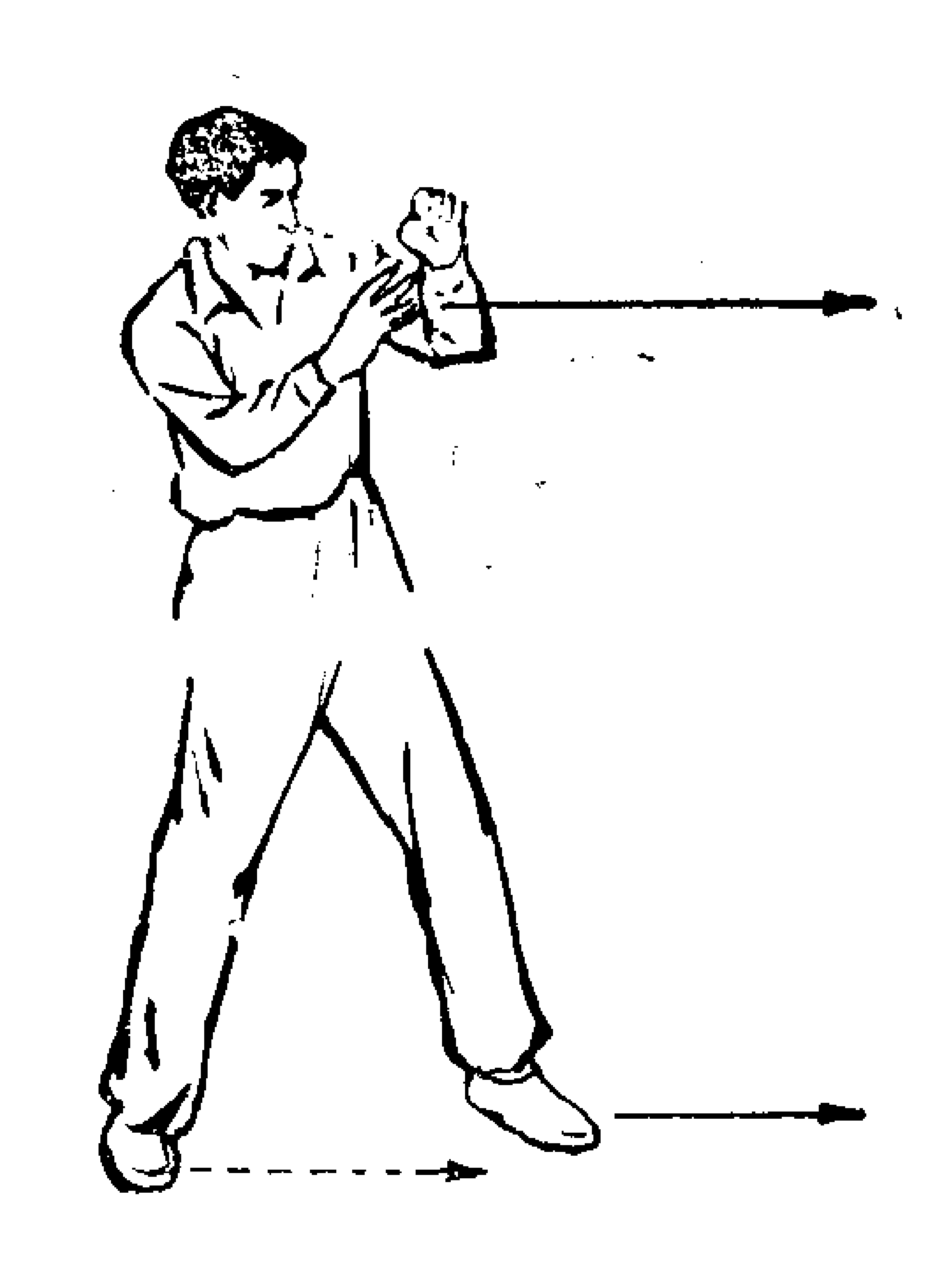


图35

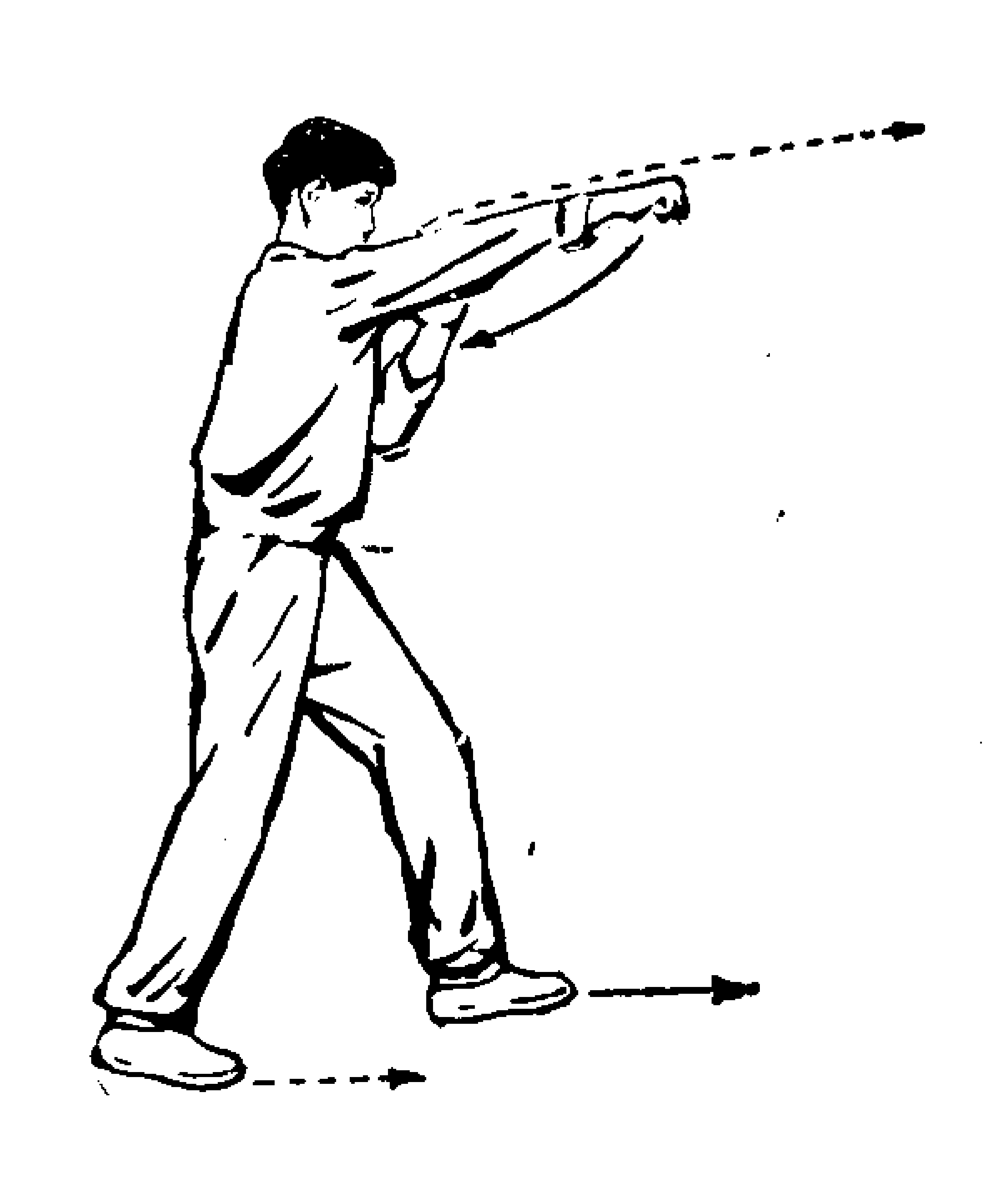


图36

（六）展手搂腿

动作要领：①左脚稍向右移；左拳变掌，左臂以肘关节为支点，小臂成平弧向前反掌击打，右拳屈肘收回抱拳于右颌下方；目视左手（图37）；②上动不停，左脚向前进一步的同时，两腿迅速下蹲，左右臂同时屈肘前伸（右拳变掌）作抱腿势，两掌均拇指一侧朝上。目视前下方（图38）。

动作要求：展手、搂腿要快速有力。

实战作用：以展手引对手防上，然后下蹲搂腿。此动作还应用于下闪防拳后抱腿。两眼要时刻注意对手踢腿反击。

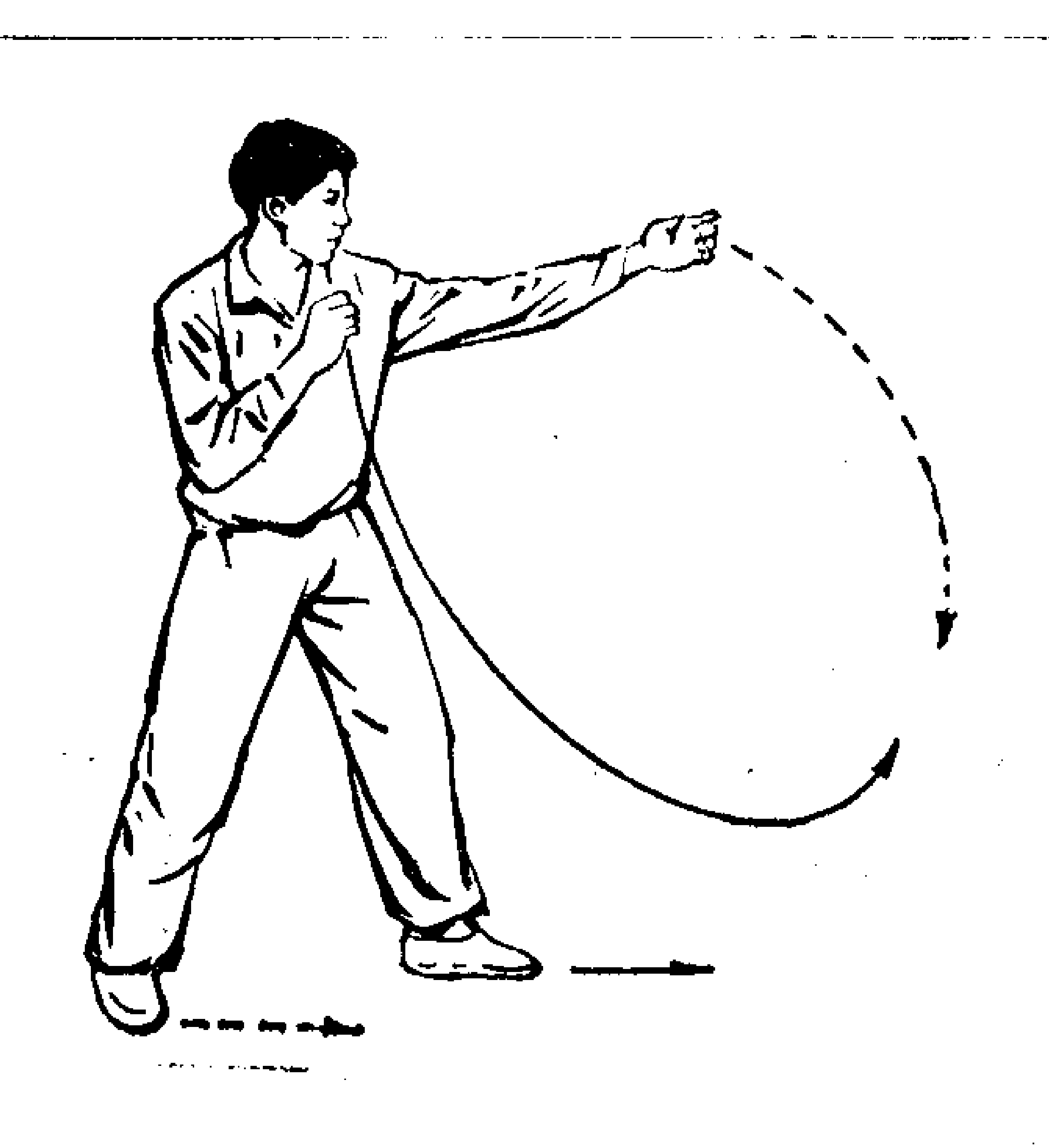


图37

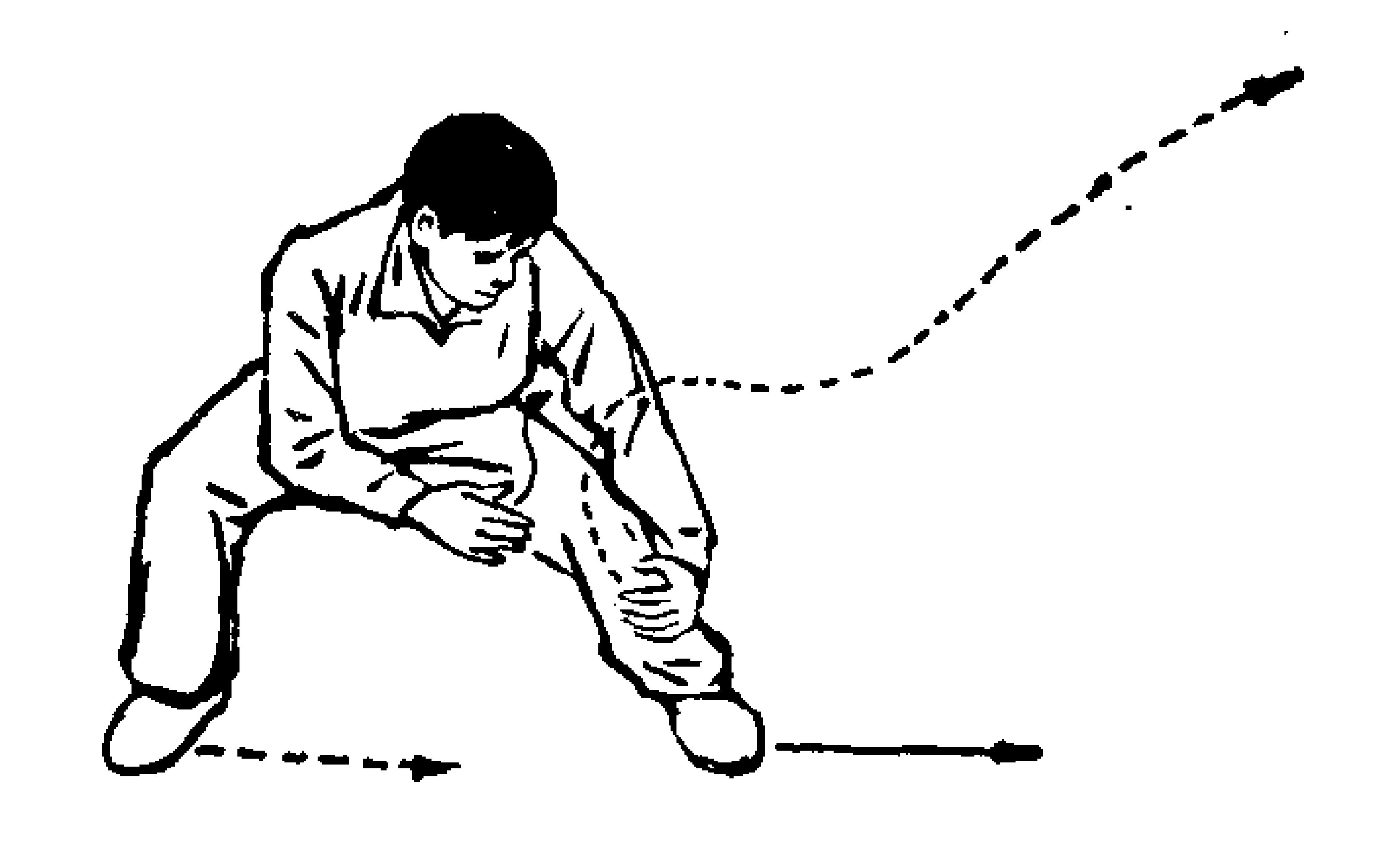


图38

（七）进步顶肘

动作要领：接上势，两腿站起成半蹲，同时左脚向前进一步，右脚跟进；左臂屈肘，左掌变拳，右掌随即推左拳向前顶肘，肘尖朝前。目视前方（图39）。

动作要求：进步、顶肘同时完成。

实战作用：下闪后，以肘关节攻击对手肋部。

（八）右下踩腿

动作要领：右脚由后提起，脚尖外展，用脚掌向前下方踩出，高于膝平；两臂屈肘抱拳。目视前方（图40）。

动作要求：下踩有力。

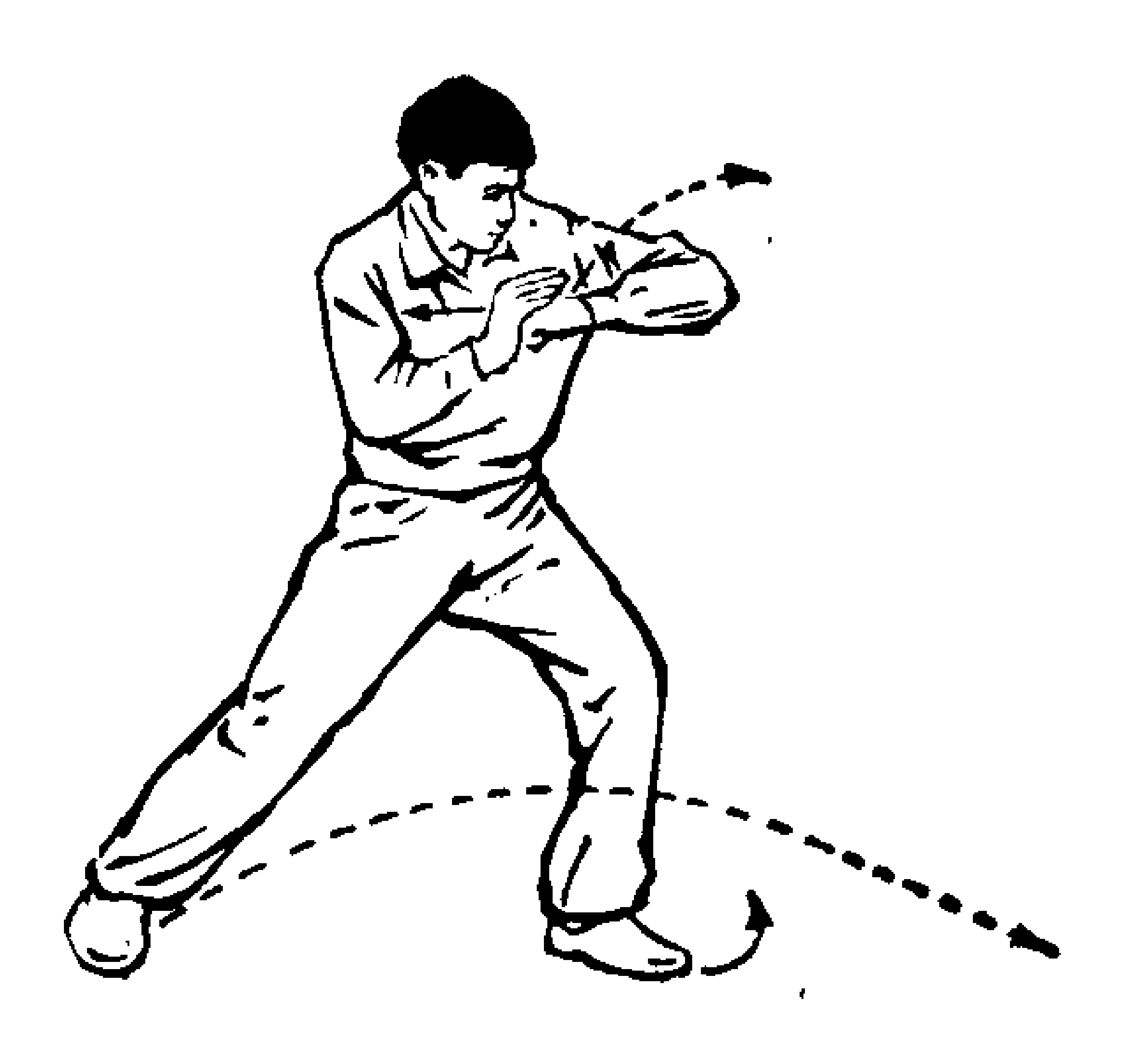


图39

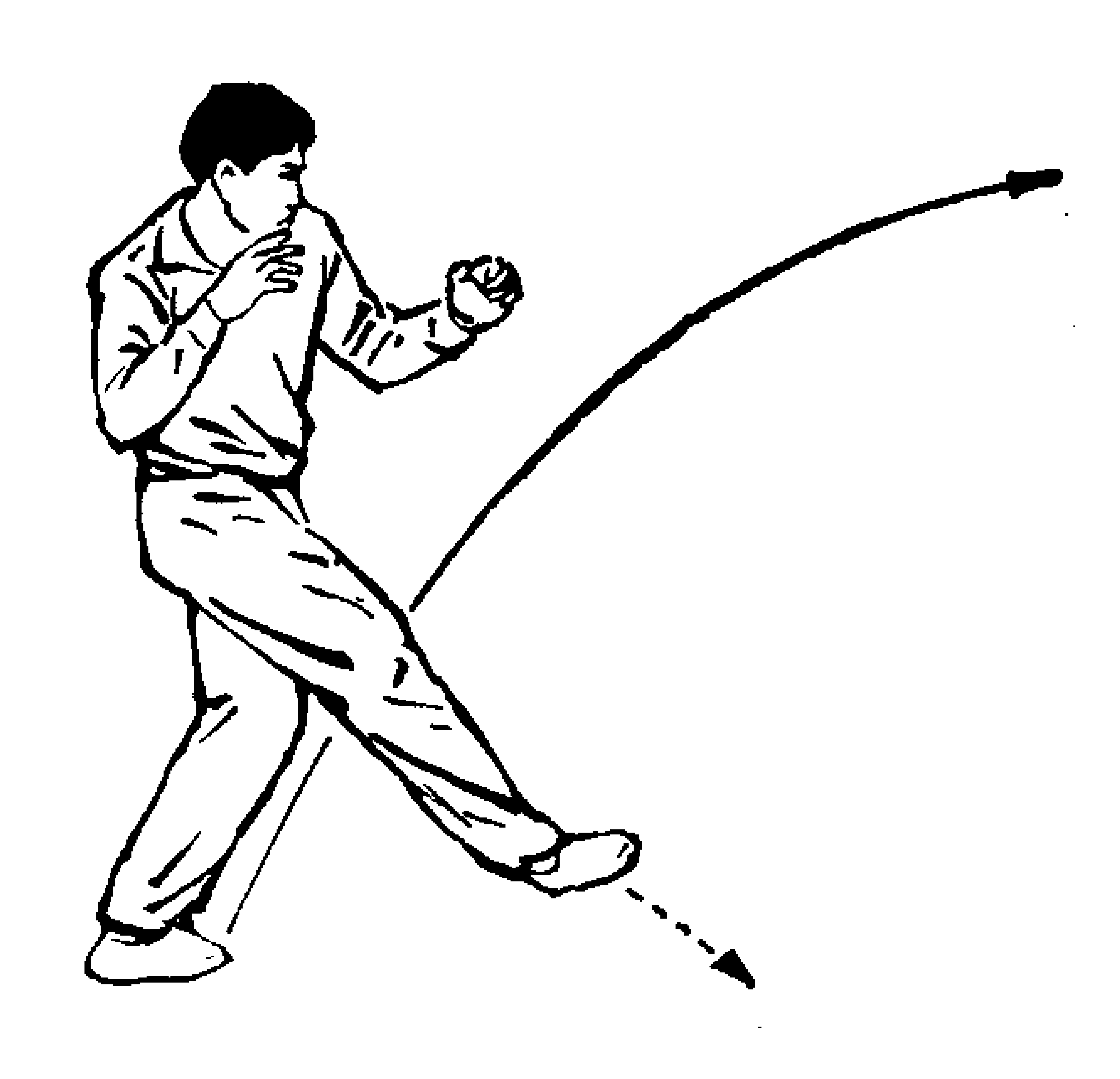


图40

实战作用：踩截对手膝关节。

（九）左侧点腿

动作要领：右脚下踩落地，左腿屈膝提起使腿外侧向上，以膝关节为支点，脚面为力点，猛力向右上方弹踢；右手不变，左手自然摆动。目视左脚（图41）。

动作要求：点腿要快速有力。

实战作用：对手后退防守右下踩腿时，迅速以左点腿攻击对手。

（十）转身右踹

动作要领：①接上势，左腿点踢后迅速收回，同时上体右转一百八十度，左脚向右脚前落地；两



图41

拳屈肘抱于胸前（图42）；②上动不停，上体稍右转，同时右腿屈膝提起使腿外侧朝上，然后用弹力向右侧踹踢，高于腰平；两手屈肘抱拳。目视右脚（图43）。

动作要求：收腿、转体与右踹之间连接要快。

实战作用：以转身迷惑对手，然后用右腿攻击对手腹部。

（十一）左右按掌

动作要领：接上势，右脚向下落地；同时两拳变掌由上向下按压，右掌在前，左掌在后，两掌间隔一肘之长，按后，掌心均朝下。目视右前方（图44）。

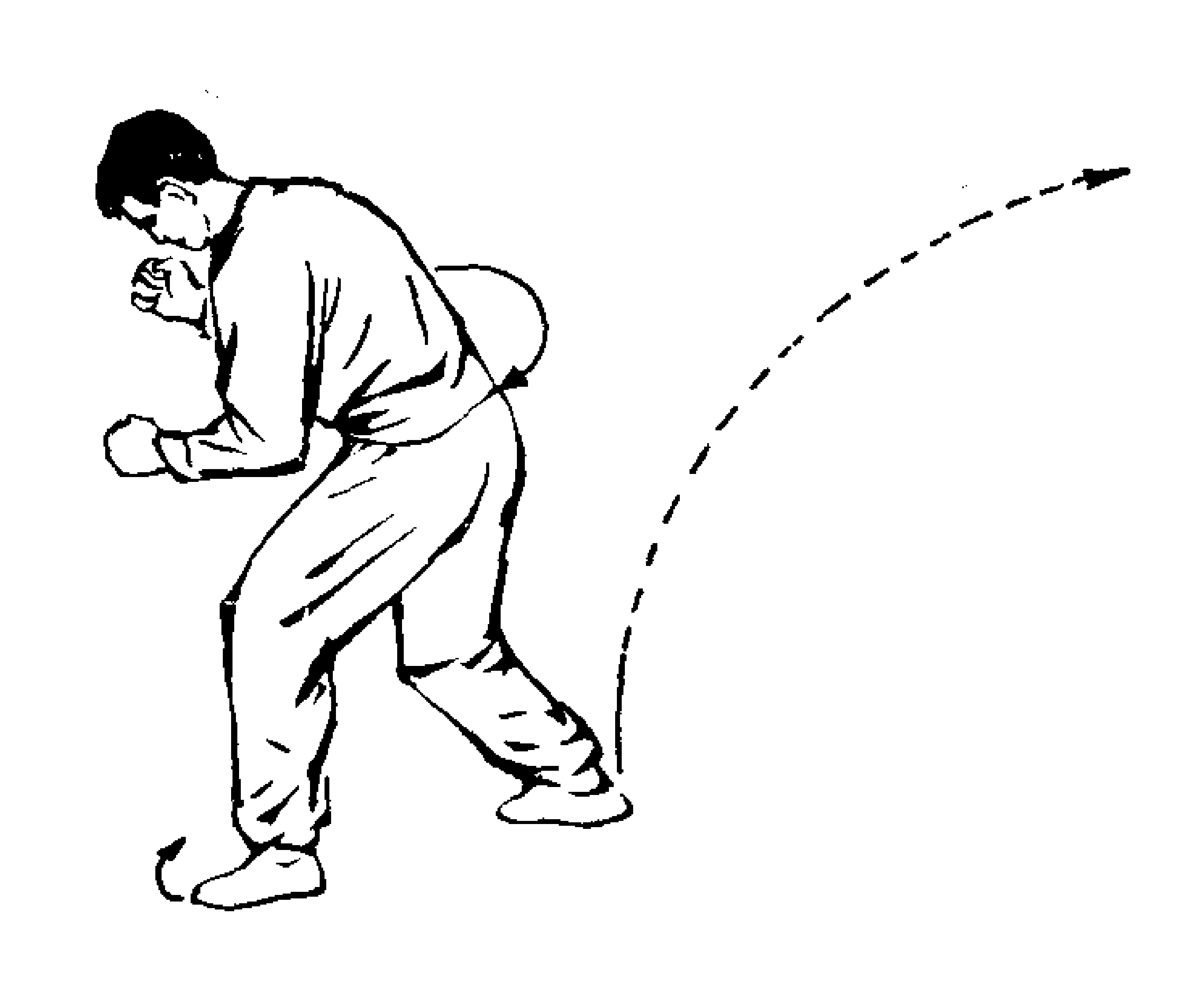


图42

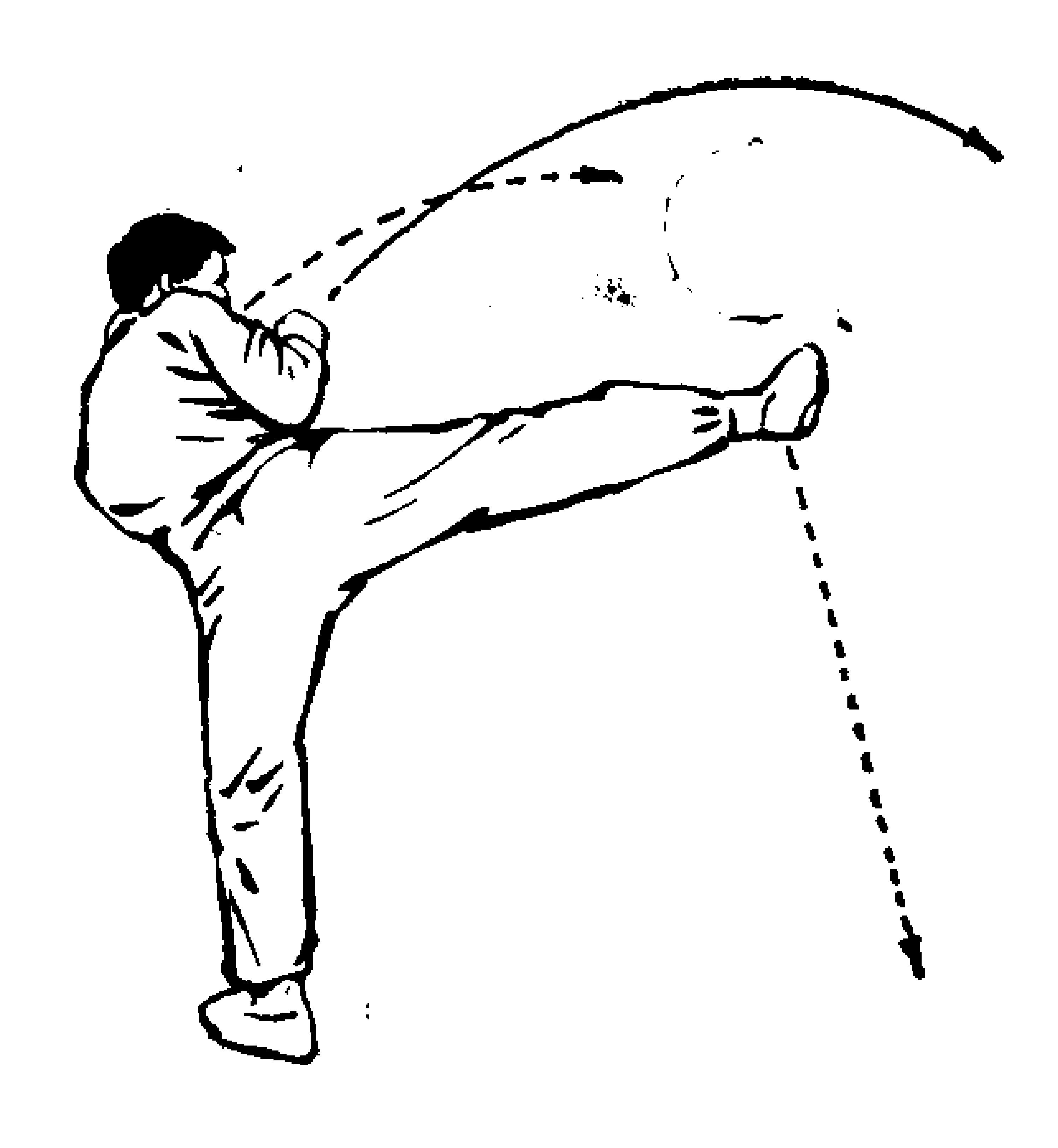


图43

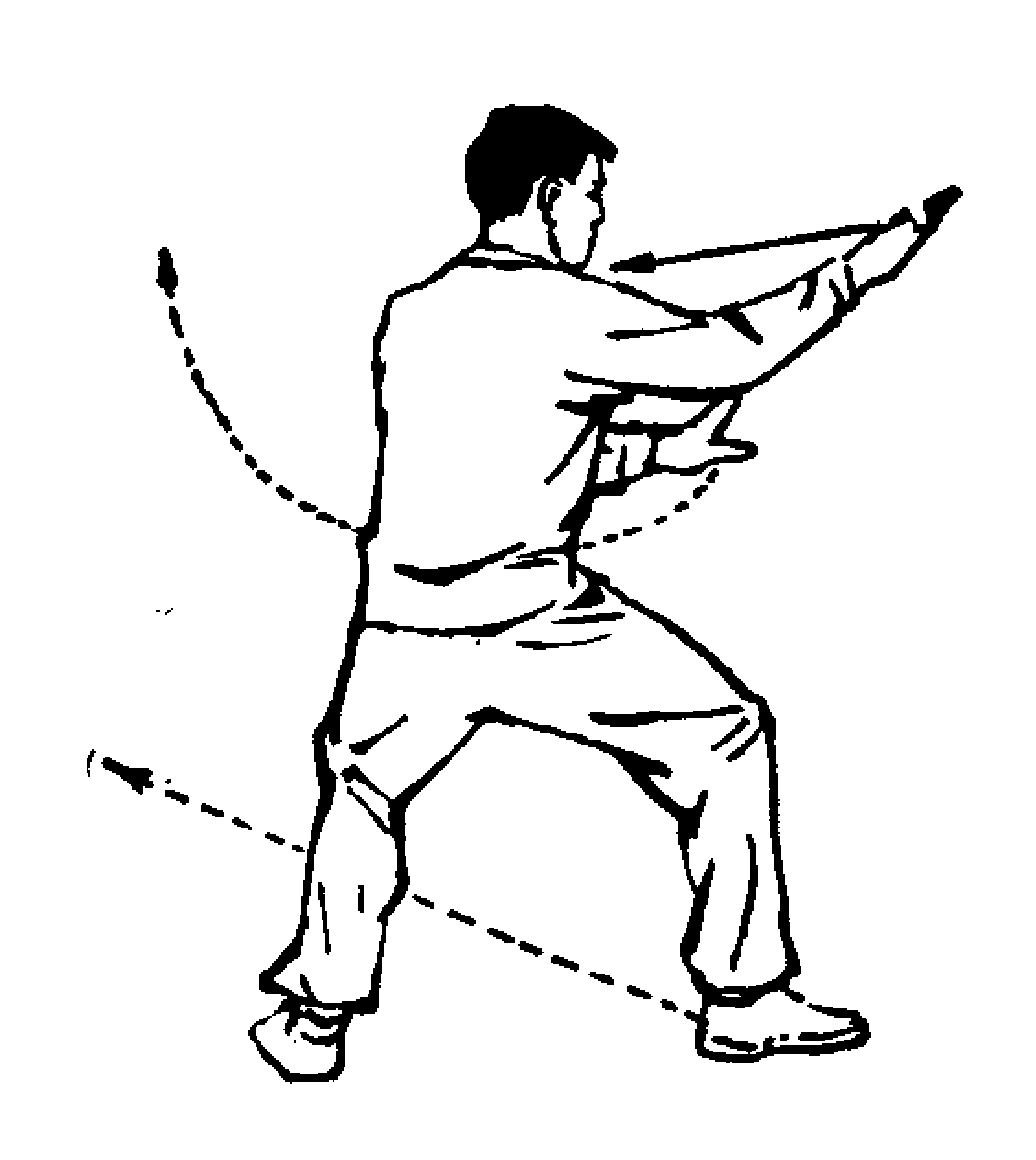


图44

动作要求：右脚落地的同时，双手按掌。

实战作用：对手退步防踹踢后，用按掌攻击对手面部。

第　二　段

（十二）挂挡刺掌

动作要领：①接上势，身体左转一百八十度；左掌屈肘由下向上自然挂挡，右掌屈时拍压，同时右脚向前进一步，脚尖外展；目视前方（图45）；②上动不停，左脚随即向前进一大步，右脚跟进；左掌顺势向前直臂直刺，掌心朝下，右掌屈肘收抱于左颌下方。目视左掌（图46）。

动作要求：①②动要连贯进行。

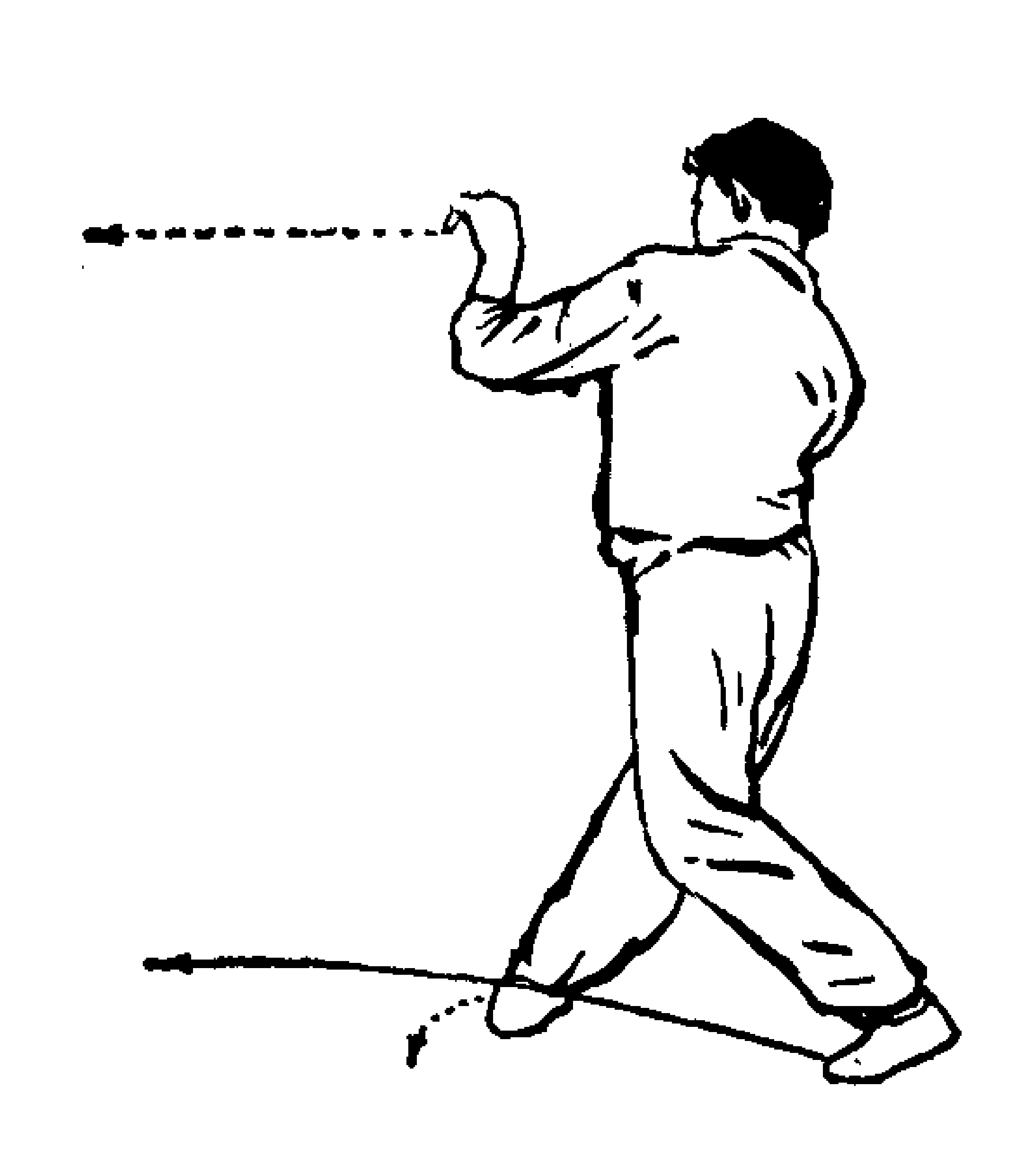


图45

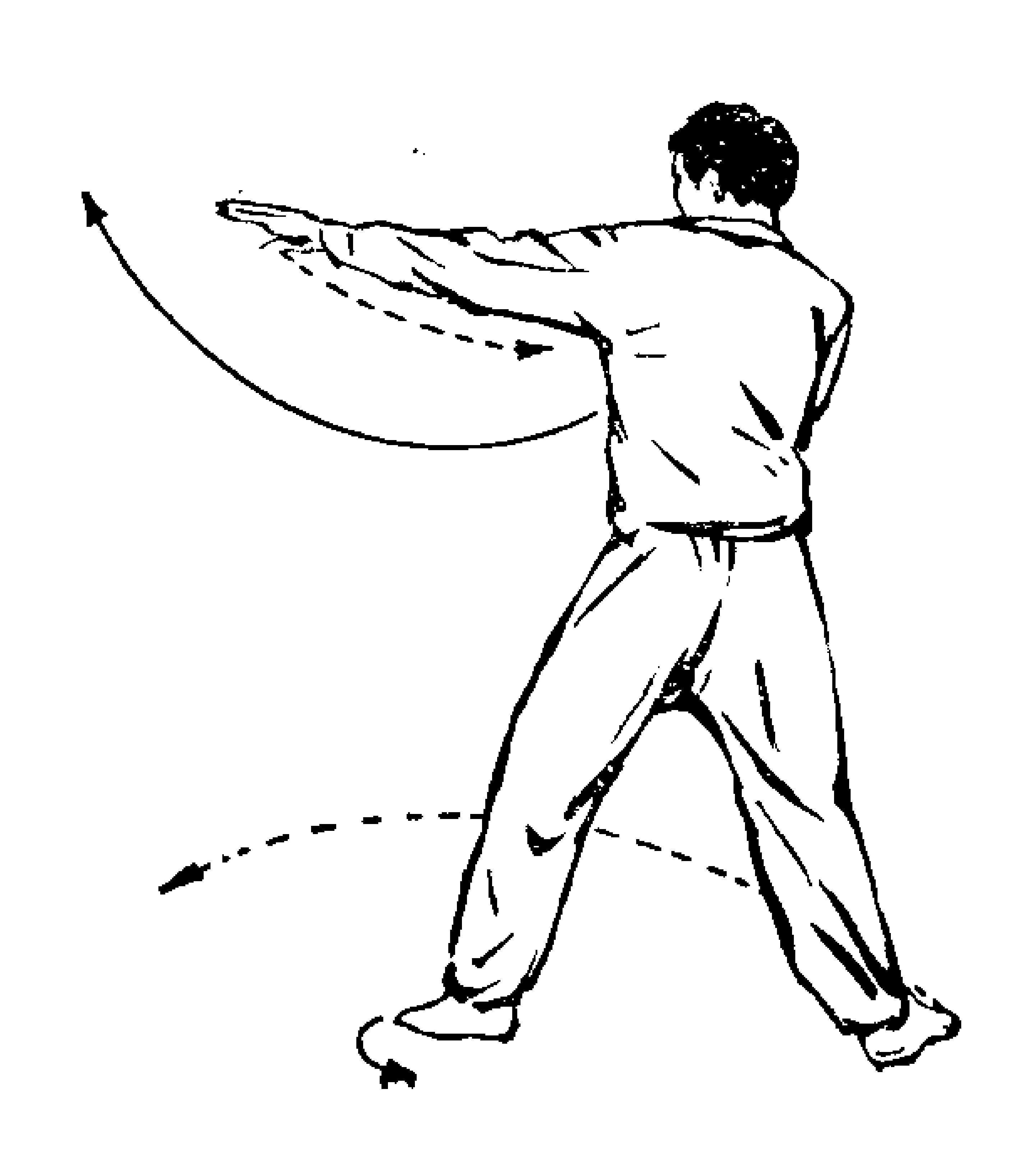


图46

实战作用：用于反攻击对手面部。

（十三）托肘勾踢

动作要领：左掌屈肘向下按压，掌心朝下，右掌由下向上托掌，右肘稍屈；同时身体左转九十度；右脚尖勾起由后向左侧猛力勾踢。目视前方(图47)。

动作要求：①两手间隔一肘之长；②托肘、勾踢要同时进行。

实战作用：以两手相错之合力将对手冲拳的手臂控制；然后以勾踢攻击对手脚跟。

（十四）顶肘砸拳

动作要领：①右脚向下落地的同时，右掌屈肘变拳回收于胸前，左掌推右拳向前顶肘，肘尖朝

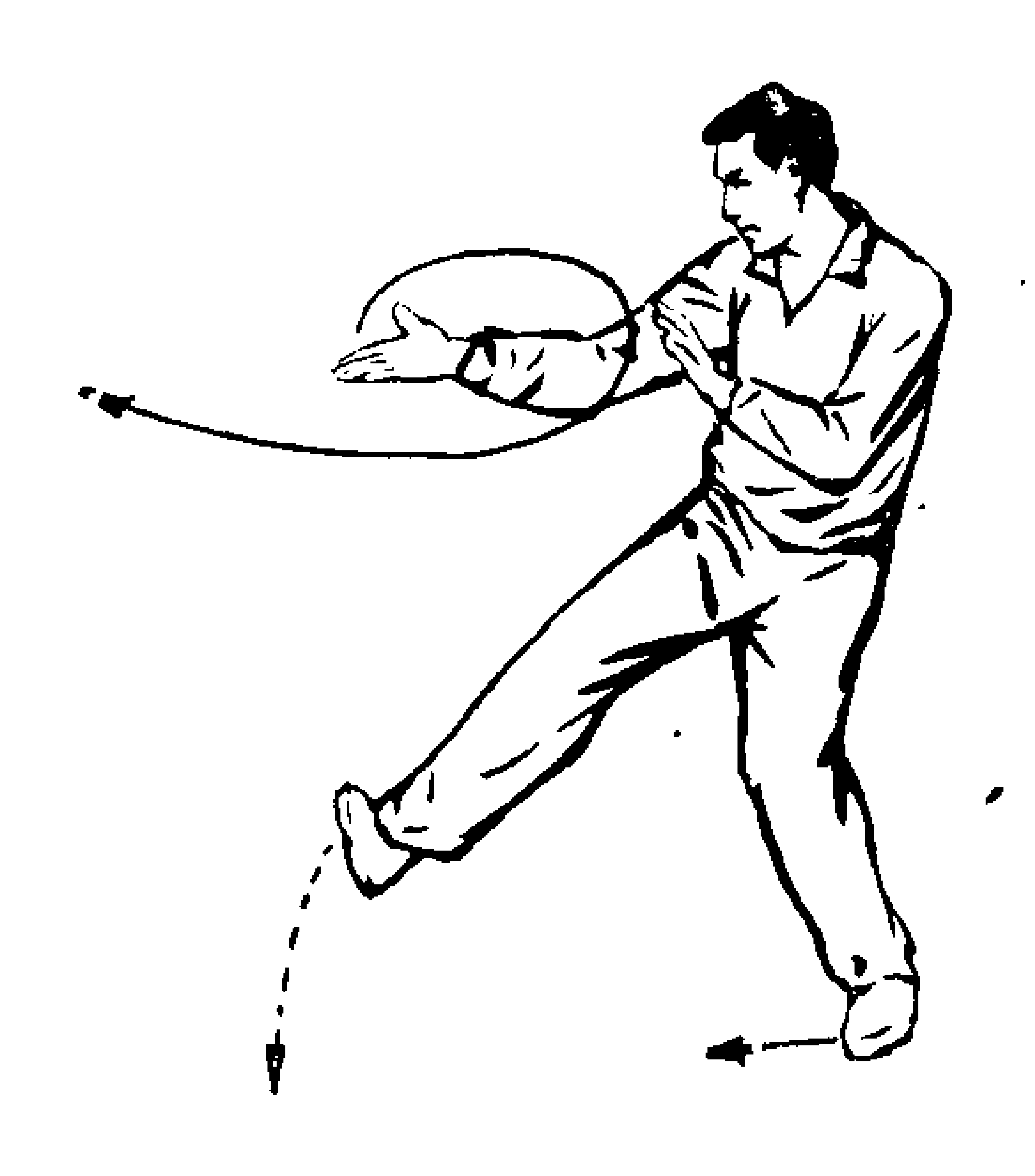


图47



图48

前；目视前方（图48）；②上动不停，右脚随即向前进一步，左脚跟进；右拳随即向前、向下反砸，砸后，拳心朝上，左掌变拳附于右腋旁，拳心朝下。目视右拳（图49）。

动作要求：①顶肘、砸拳要连贯进行；②顶肘有力，砸拳具有弹性。

实战作用：以顶肘攻击对手肘部，当对手后退防守时，再用砸拳攻击面部。

（十五）进步里挎

动作要领：左脚由后向前进一步，同时两腿屈膝半蹲；上体右转一百八十度；左拳屈肘由下向上摆挎，拳面朝上，右拳变掌屈肘由上下压，掌心

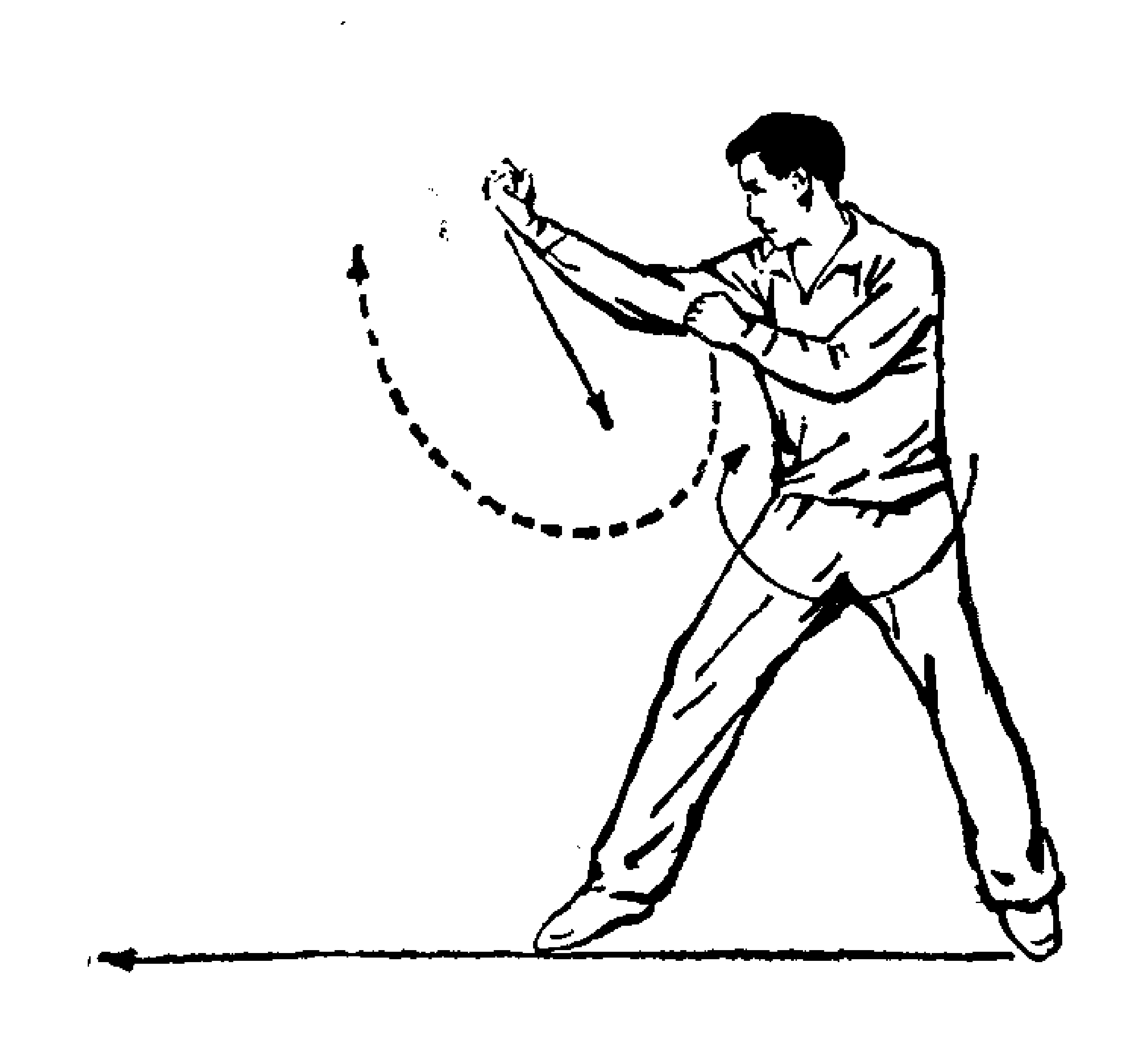


图49

朝下。目视左拳（图50）。

动作要求：左右手合击要快速有力。

实战作用：以两手相错之力将对手攻击腿抱住。

（十六）右后撩腿

动作要领：身体右转一百八十度；右腿顺势提起由下向后上方撩踢；右掌变拳向后自然摆动，左拳收抱于左颌下方。目视右脚（图51）。

动作要求：转体、后撩连贯进行。

实战作用：转体引诱对手后，撩踢对手腹、腰部。

（十七）左上冲拳

动作要领：右脚屈膝收回落地；身体右转九十

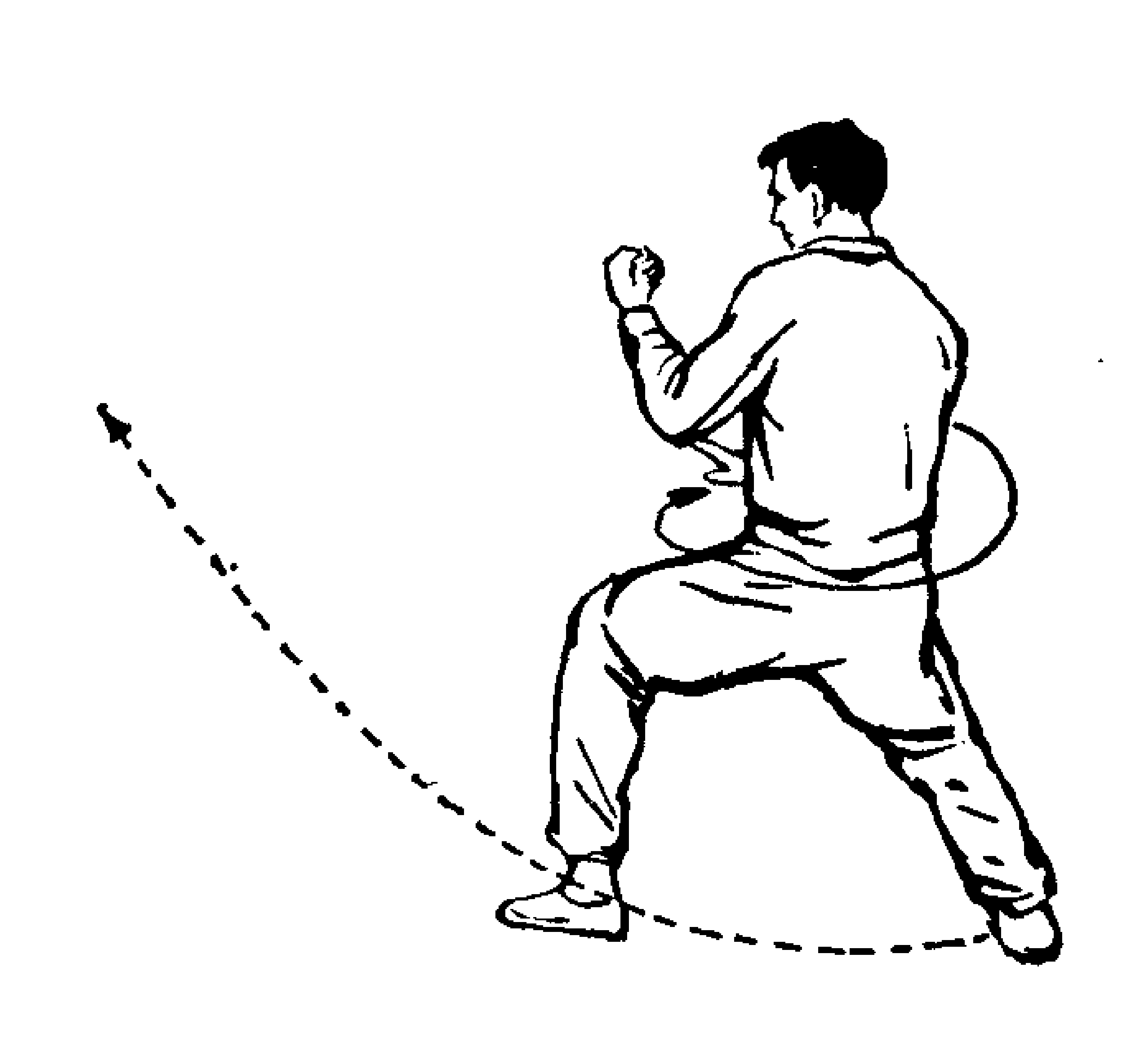


图50

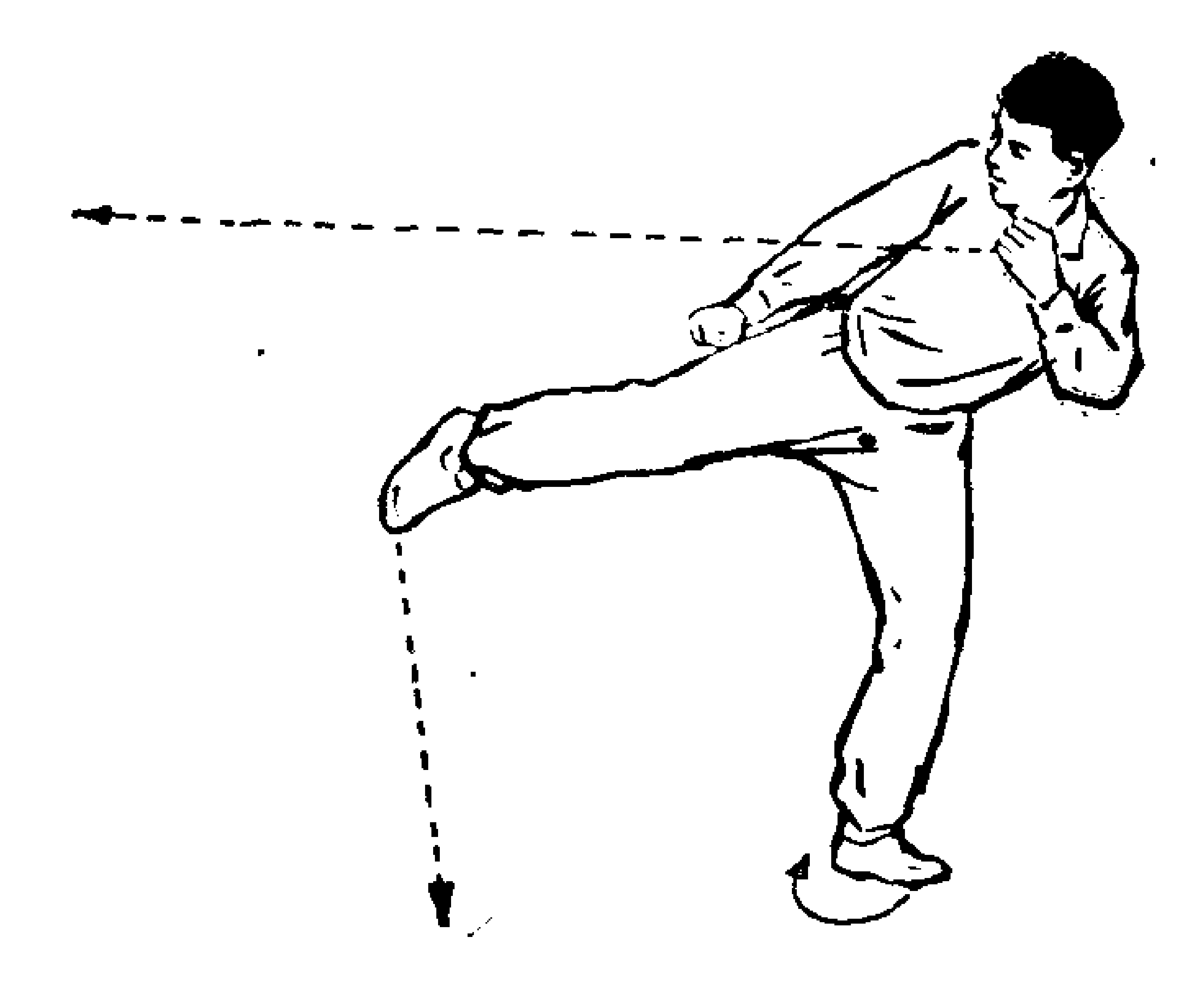


图51

度，同时，左拳用弹力向前直臂冲出，拳心朝下，右拳屈肘抱拳于右颌下方。目视左拳（图52）。

动作要求：冲拳与右脚落地同时完成。

实战作用：直接攻击对手面部。

（十八）右上侧拳

动作要领：左脚由后向前进一步，右脚跟进；同时右臂内旋使拳心向下，然后向左侧横击，拳心朝下，左拳随即屈肘收回于左颌下方。目视右拳（图53）。

动作要求：①横击幅度不可过大；②要利用腰胯的拧转来发力。

实战作用：连续攻击对手面部左侧。



图52

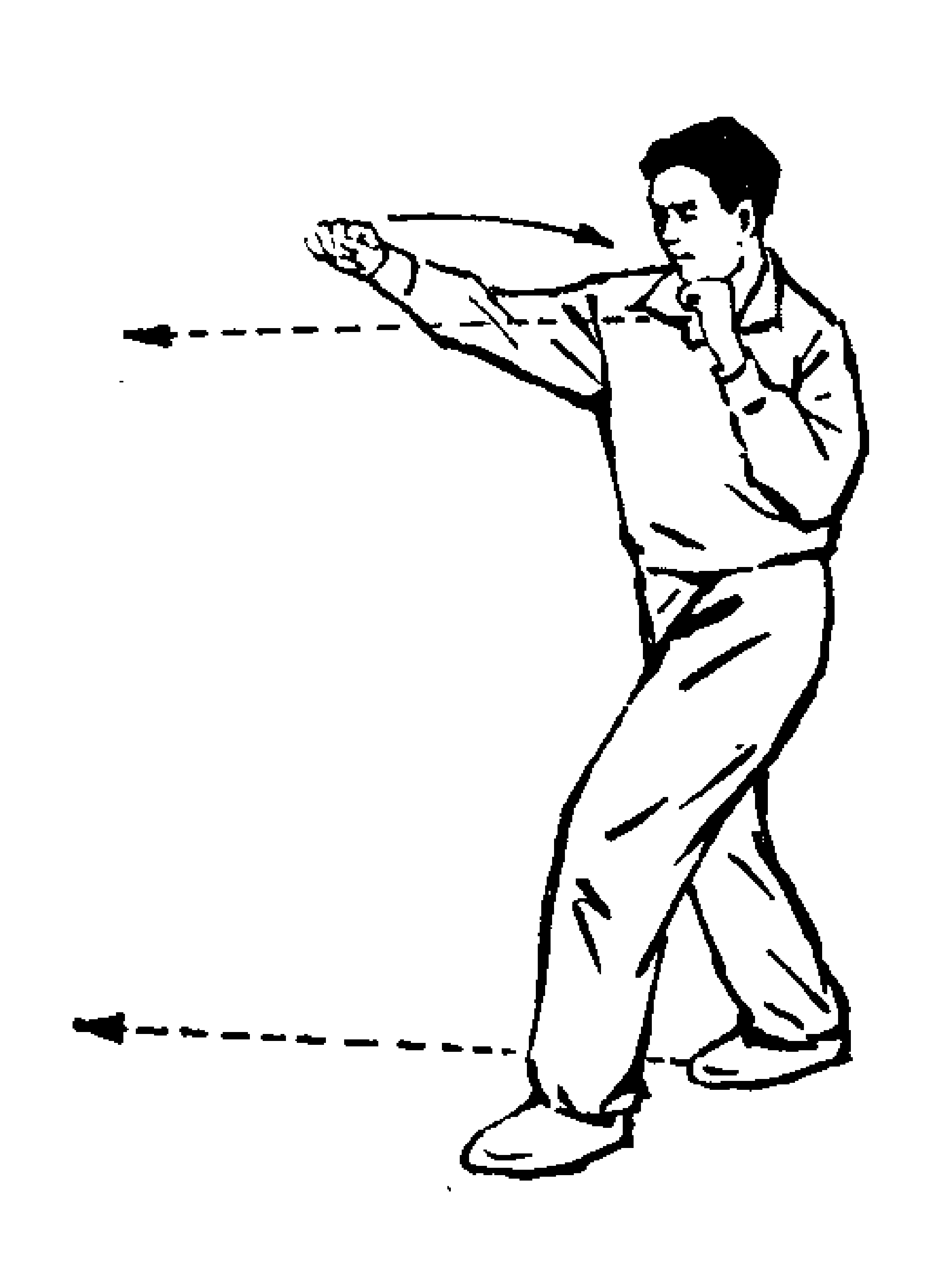


图53

（十九）左上冲拳

动作要领：右脚由后向前进一步，左脚跟进；同时左臂内旋使拳心向下，用弹力向前直臂冲出，拳心仍朝下，右拳随即屈肘收于右颌下方。目视左拳（图54）。

动作要求：与右上侧拳连接要快。

实战作用：连续进攻对手面部。

（二十）右下冲拳

动作要领：接上势，身体左转九十度；两腿屈膝半蹲；同时，右臂内旋使拳心向下，然后用弹力向前直臂冲出，拳心仍朝下，左拳随即屈肘抱拳收回于左颌下方。目视右拳（图55）。

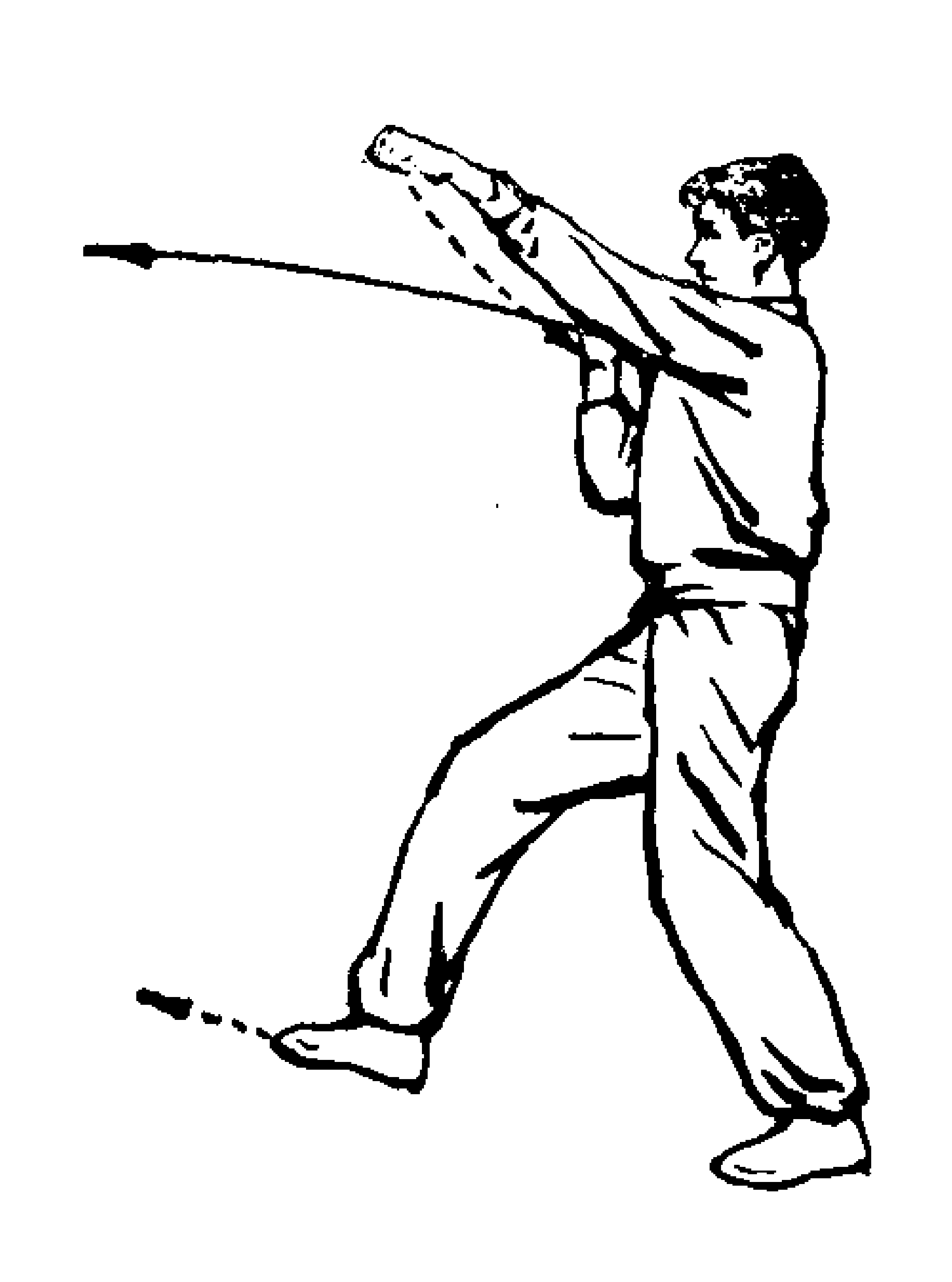


图54

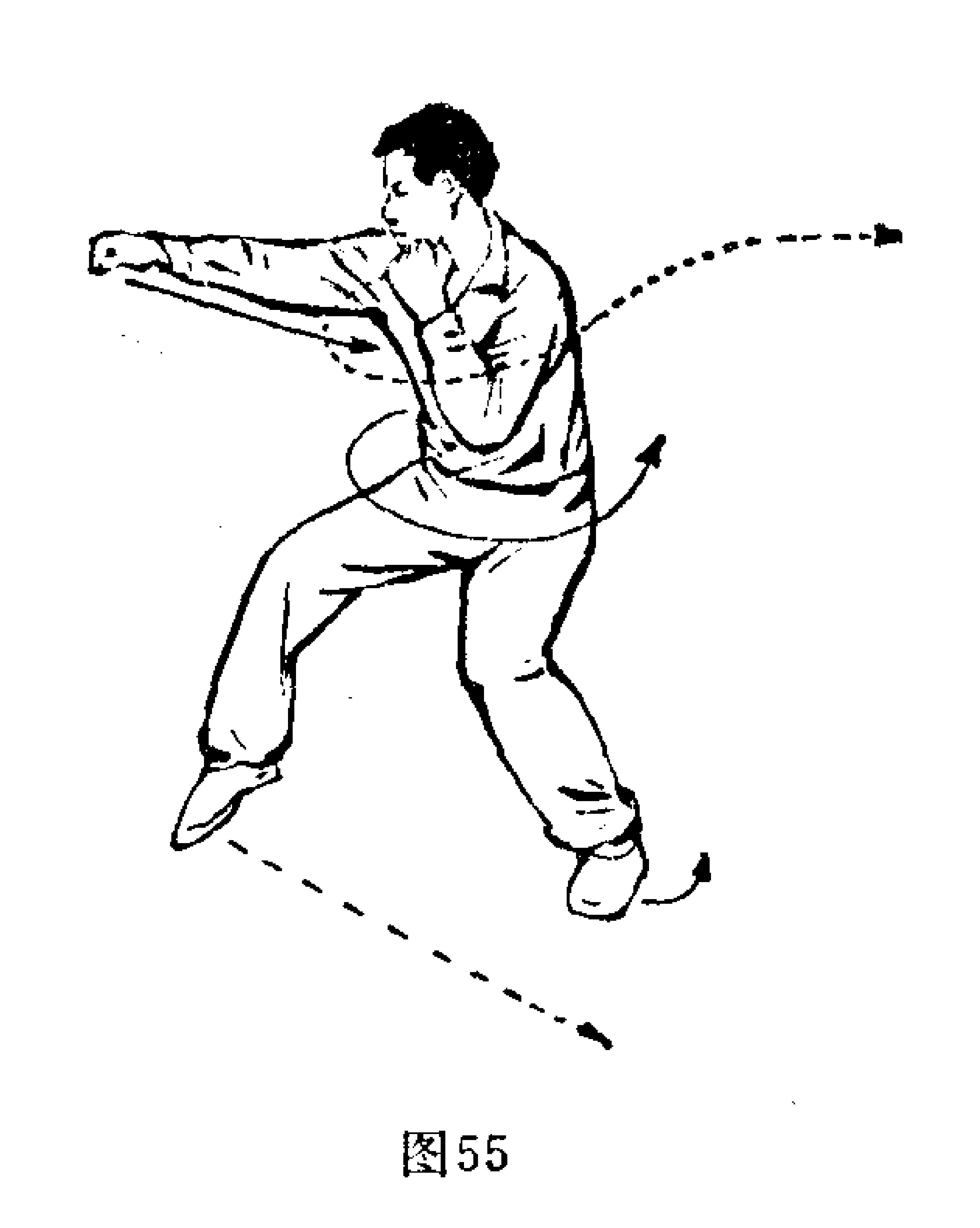


图55

动作要求：冲拳在下蹲的同时冲出。

实战作用：进攻对手腹、胃部。

（二一）挡抓劈掌

动作要领：①上体由左向后转体九十度；同时左拳变掌向左挡抓，右脚随之向右前方进一步；右拳屈肘收回于右颌下方；目视左手（图56）；②上动不停，左脚向前进一步，脚尖稍外展；同时右拳变掌由上向前、向左下方斜劈，掌指朝下，左掌屈肘回摆于面前。目视前下方（图57）。

动作要求：挡抓、进步及劈掌要连贯进行。

实战作用：左手挡抓对手冲拳后，速用右劈掌截击对手大臂。

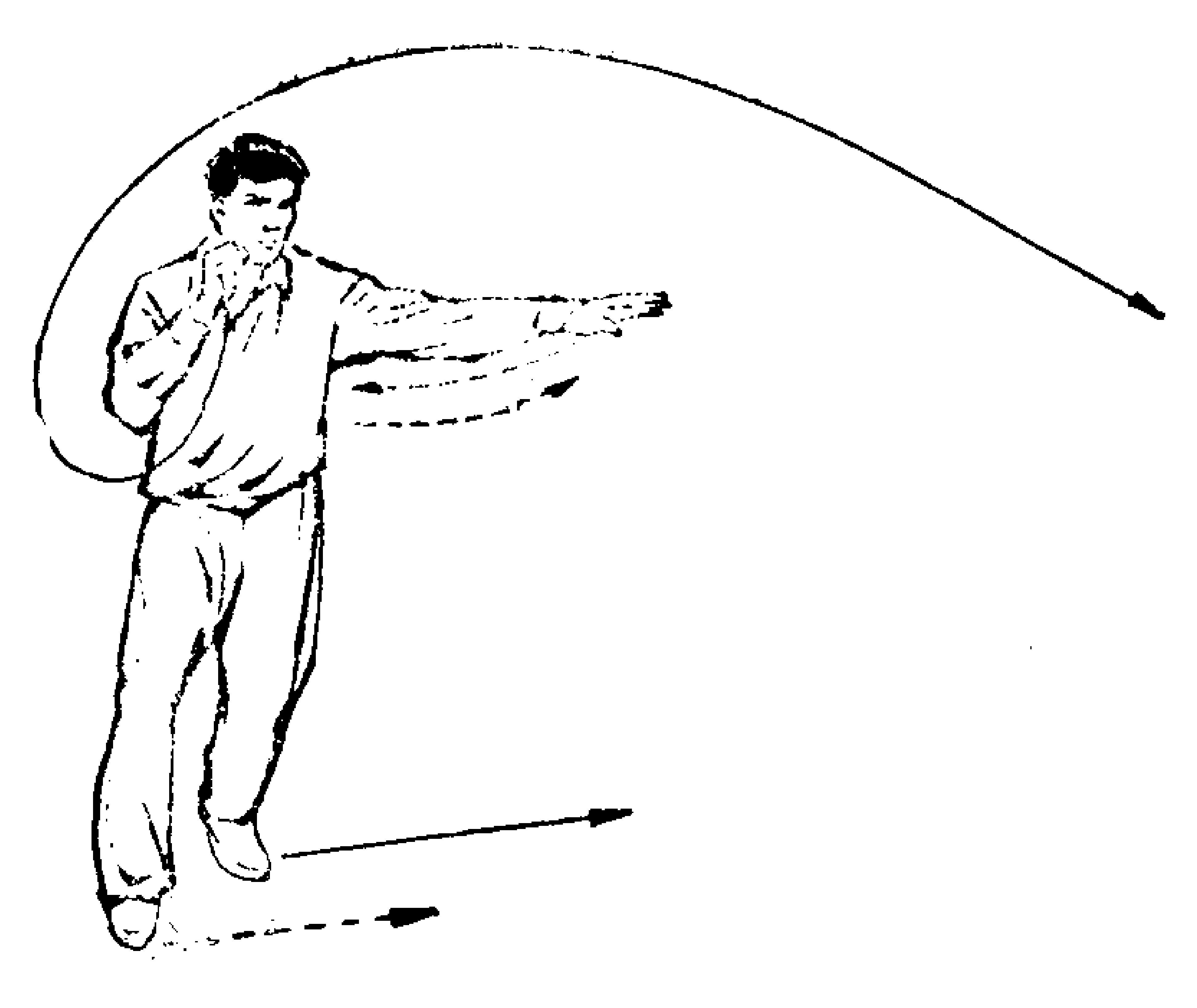


图56

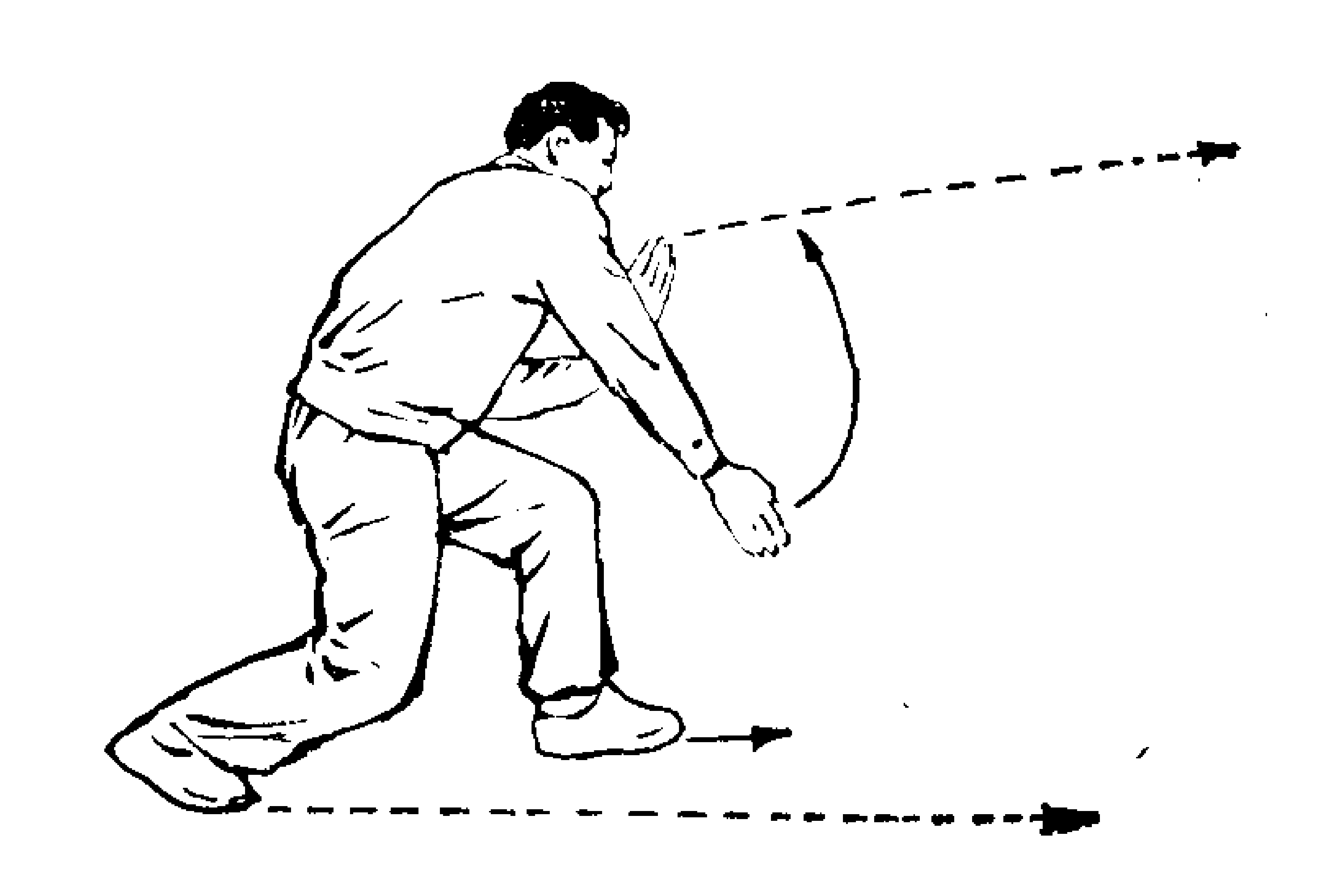


图57

（二二）左上冲拳

动作要领：右脚由后向前进一步的同时，左脚跟进；右掌变拳由下向右侧屈肘格挡，同时左掌变拳内旋使拳心向下，然后用弹力向前直臂冲出，拳心朝下。目视前方（图58）。

动作要求：与实战作用同前。

（二三）拧身横肘

动作要领：接上势，上体向左转身；同时，右臂屈肘向左横肘，拳面朝上，左拳屈肘变掌附于右肘旁，掌指朝上。目视前方（图59）。

动作要求：退步、转身、横肘要同时进行。

实战作用：用于横格对手的上冲拳。

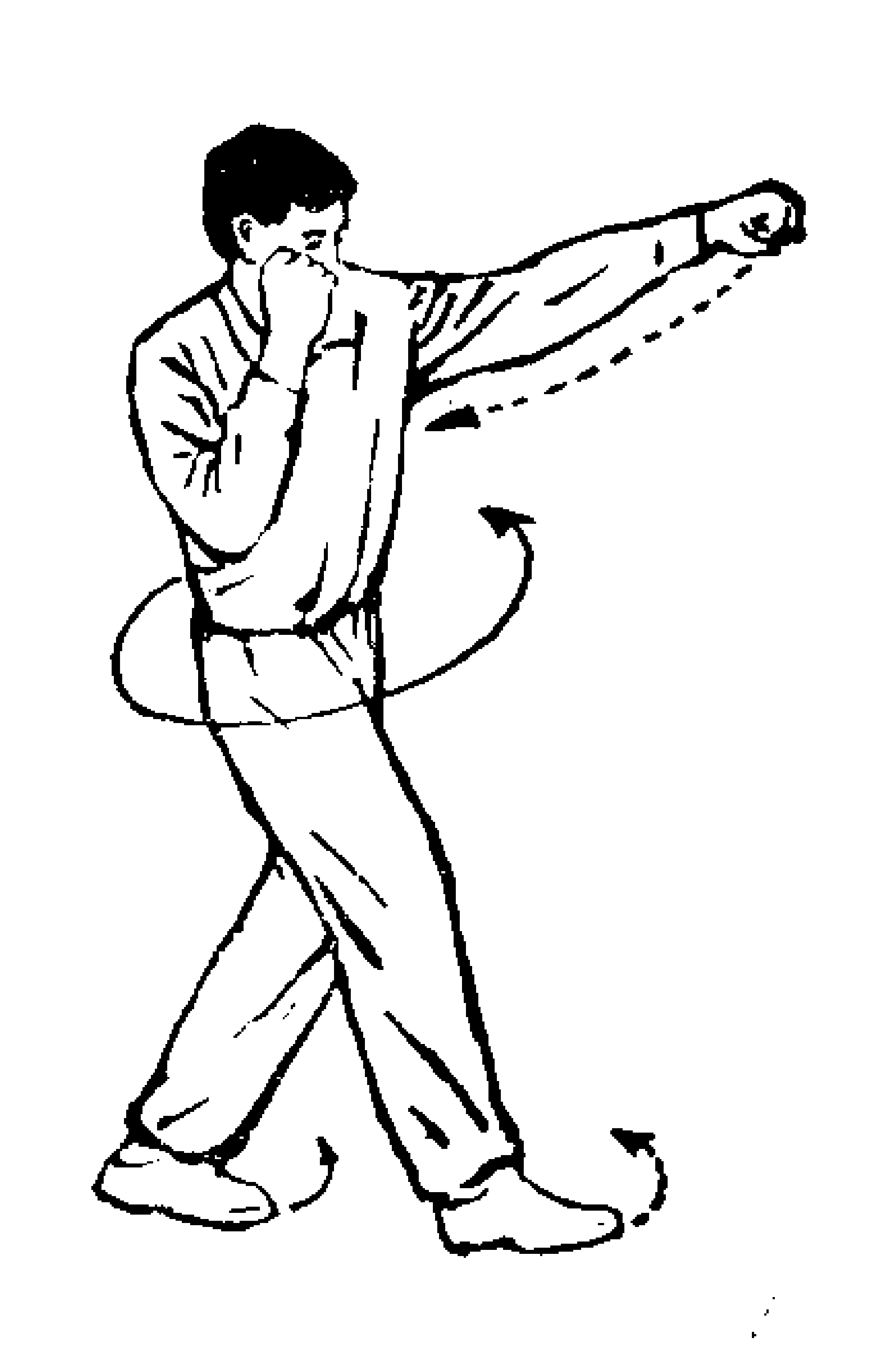


图58

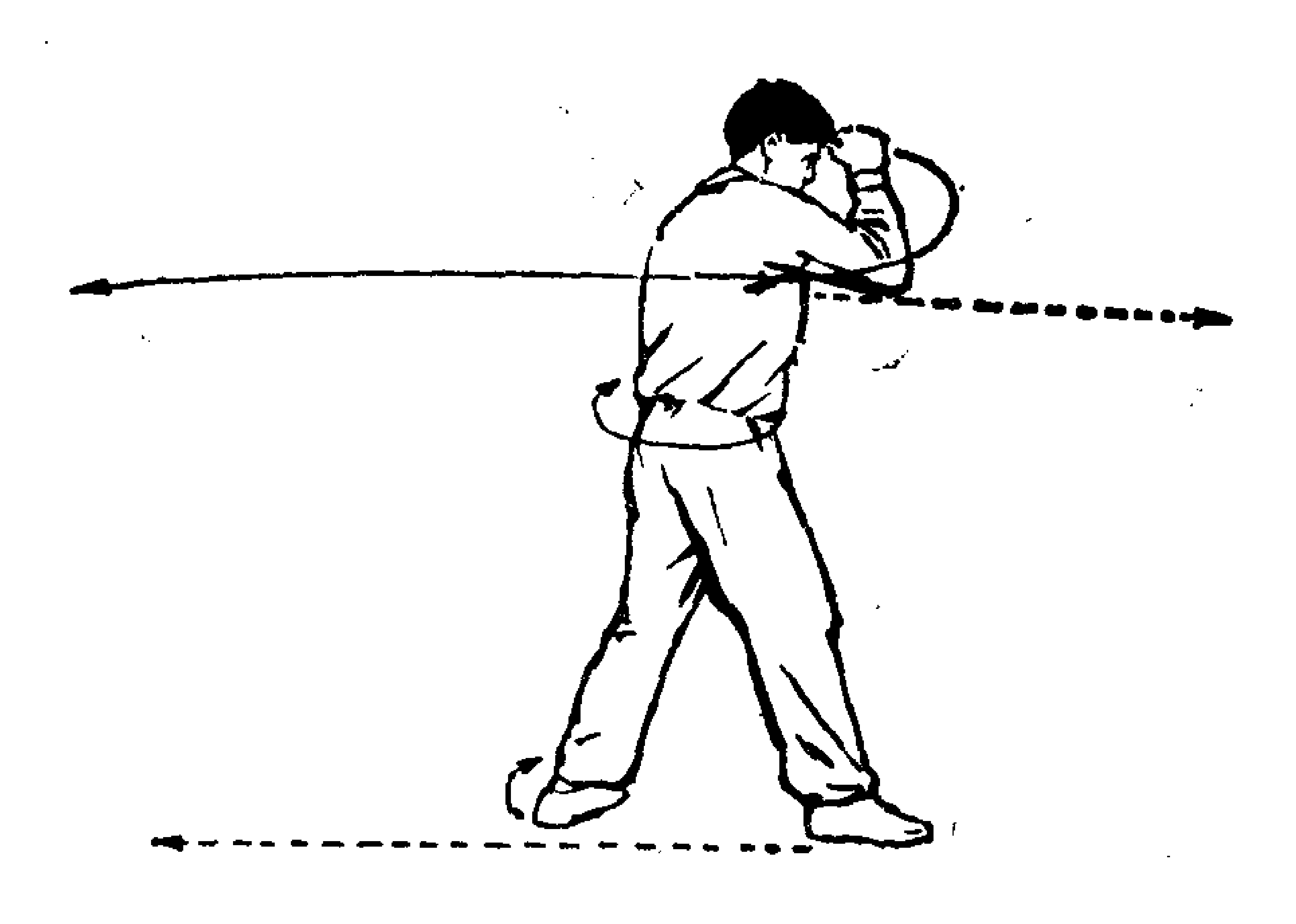


图59

（二四）左右双冲

动作要领：右脚由前后退一步，同时，两腿屈膝半蹲；左（左掌变拳）右拳同时内旋使拳心向下，然后用弹力向两侧直臂冲出，冲后，拳心均朝下。目视右拳后，再转头注视左拳（图60）。

动作要求：退步、下蹲与冲拳同时完成。

实战作用：用于同时攻击两侧对手。

结束姿势（基本姿势）

动作要领：①接上势，上体稍向左转，右脚前移半脚，两腿稍屈膝；两拳屈肘抱拳成基本姿势；目视左前方（图61之①）；②听到停止口令后右脚靠拢左脚还原成立正姿势（图61之②）。

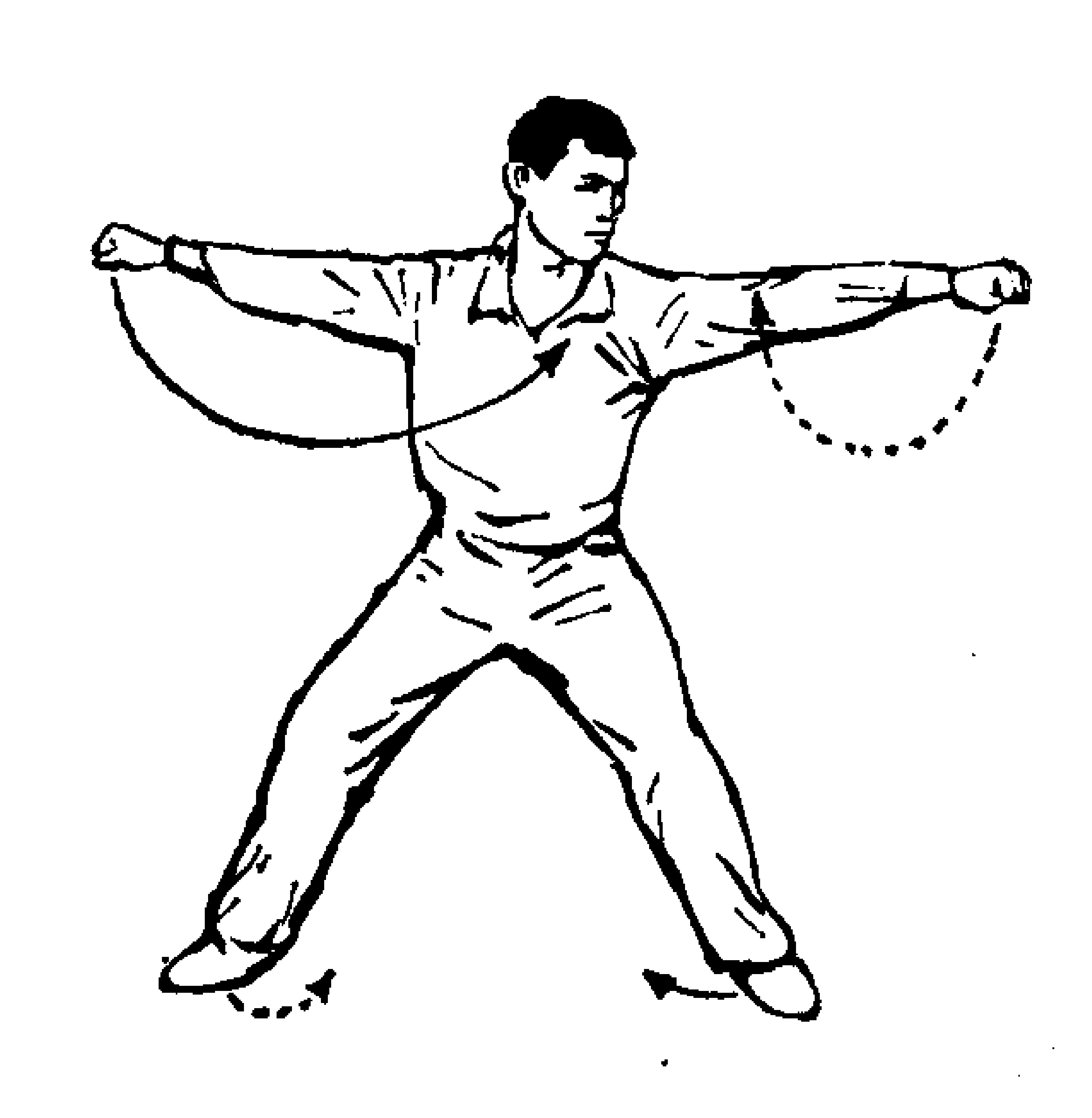


图60

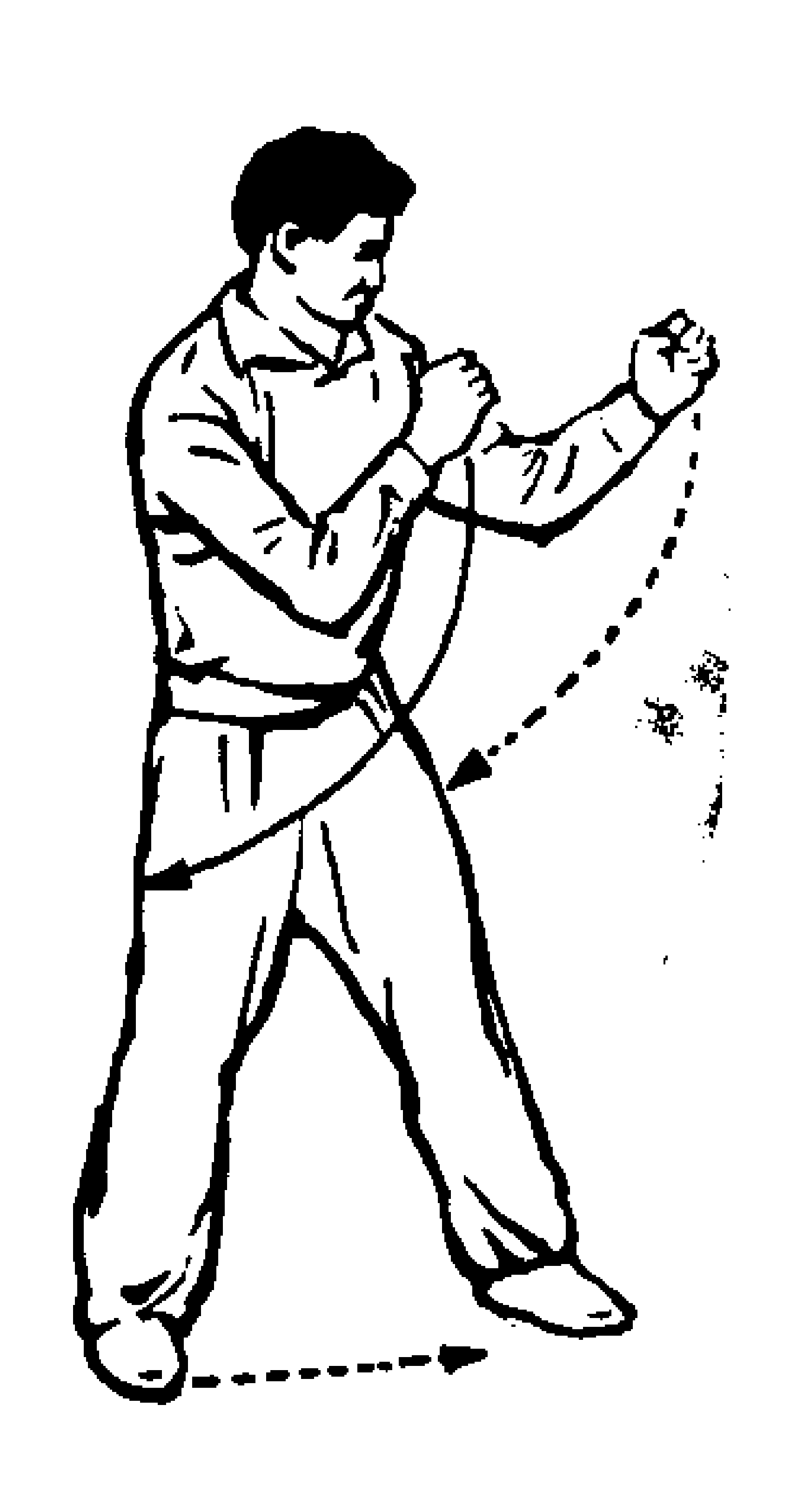


图61之①



图61之②

第六章　散手综合技术

综合技术，即散手进攻、防守与反击等几种实战技术的综合演练。具体的方法：通过两人彼此作为对手，相互使用实战攻防动作进行实战性攻防练习，并使这些实战动作形成熟练技巧（条件反射）；而后，再进行完整的实战训练。实践证明，只有经过系统的综合技术训练过程，方能获得较高的实战技术；若仍沿用过去那种拳术套路、对练的“传统”训练形式，其效果也只能达到摆摆拳架，练练身体而已。所以，综合技术是训练散手格斗技能的重要环节之一。现将综合技术的几种方法介绍如下，以供训练使用。

（一）拍压反击右上冲拳

练习方法：

①甲乙二人各以基本姿势作好准备，并按照散手步法作进退移动；以下简称甲乙二人准备（图1）；

②甲以左脚向前进一步的同时，用左上冲拳击打乙的面部；乙迅速后退半步，同时用右掌拍压甲的左腕，使甲的左拳改变方向（图2）；

注：以下图中各练习都是以首先进攻者为甲方；

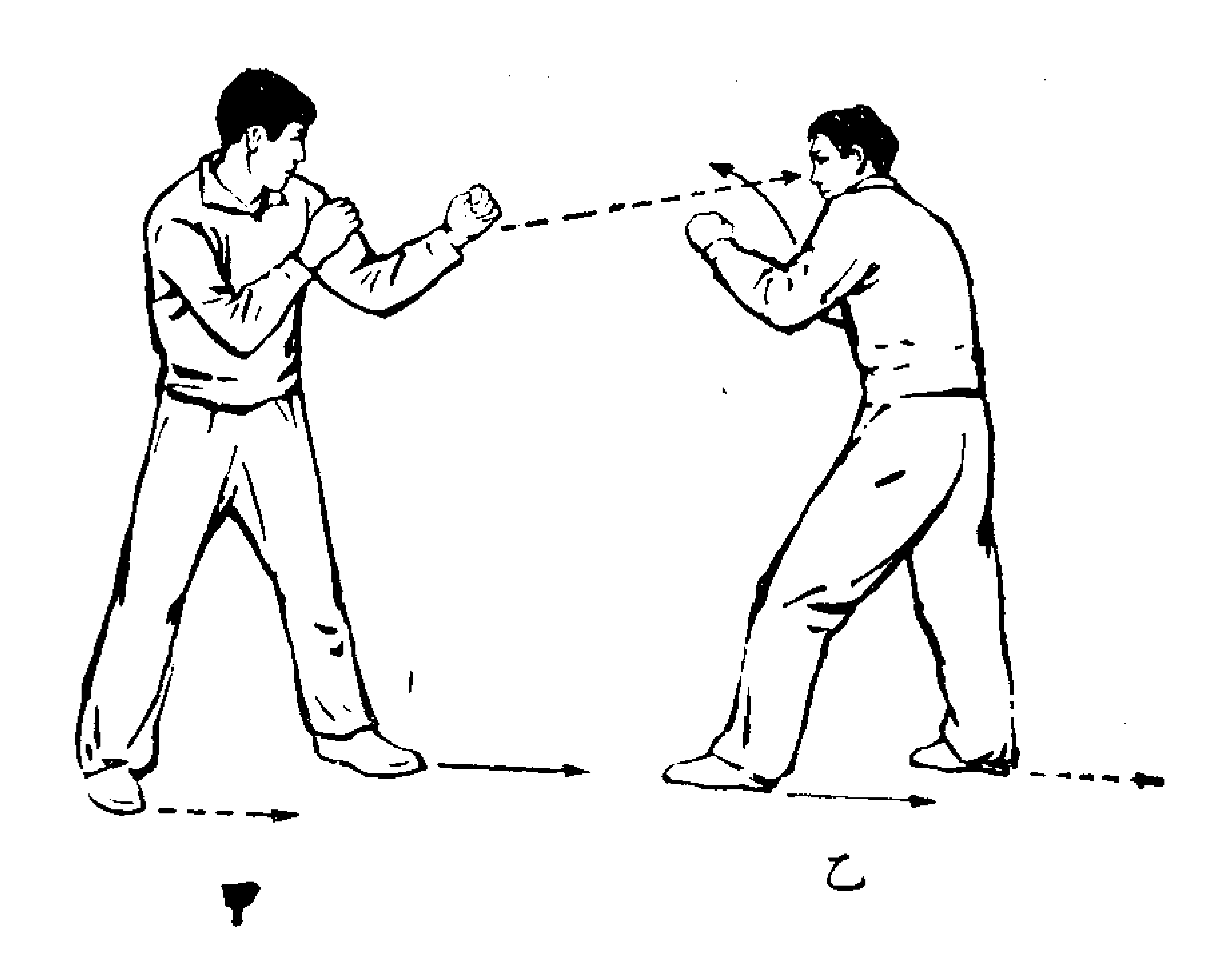


图 1

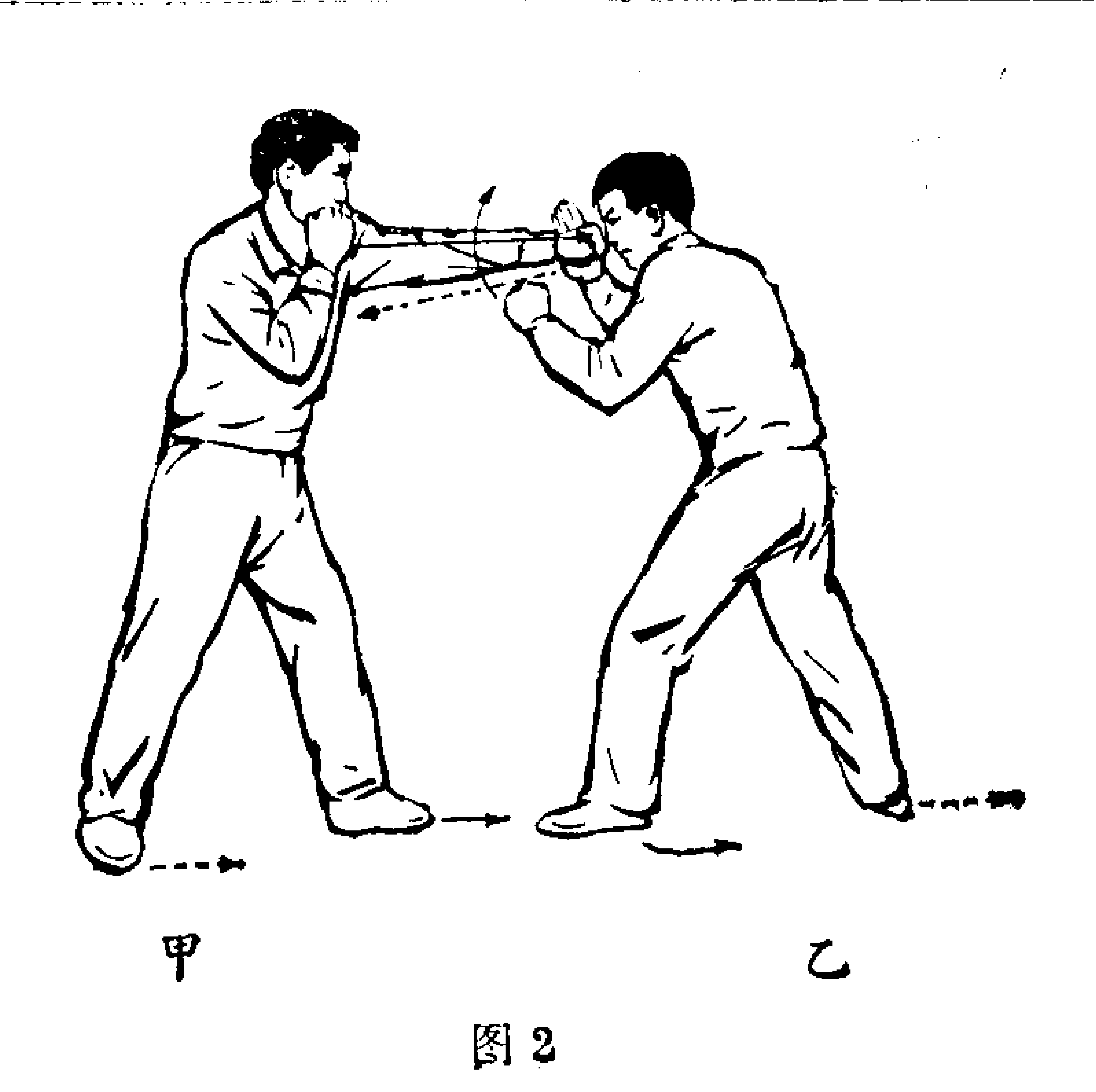


图 2

而另一方则为乙方。

③甲在右脚跟进的同时，再用右上冲拳击打乙的面部；乙再后退半步，同时用左掌拍压甲的右腕，使甲的右拳改变方向（图3）；

④乙在左掌拍压的同时，左脚随即向前进一步，并以右上冲拳反击甲的面部（图4）；

⑤甲再用左掌拍压乙的右拳（图，参看拍压防守图）；

⑥然后双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

要求：①甲或乙的左右冲拳要连贯进行；②练习速度由慢逐渐加快。

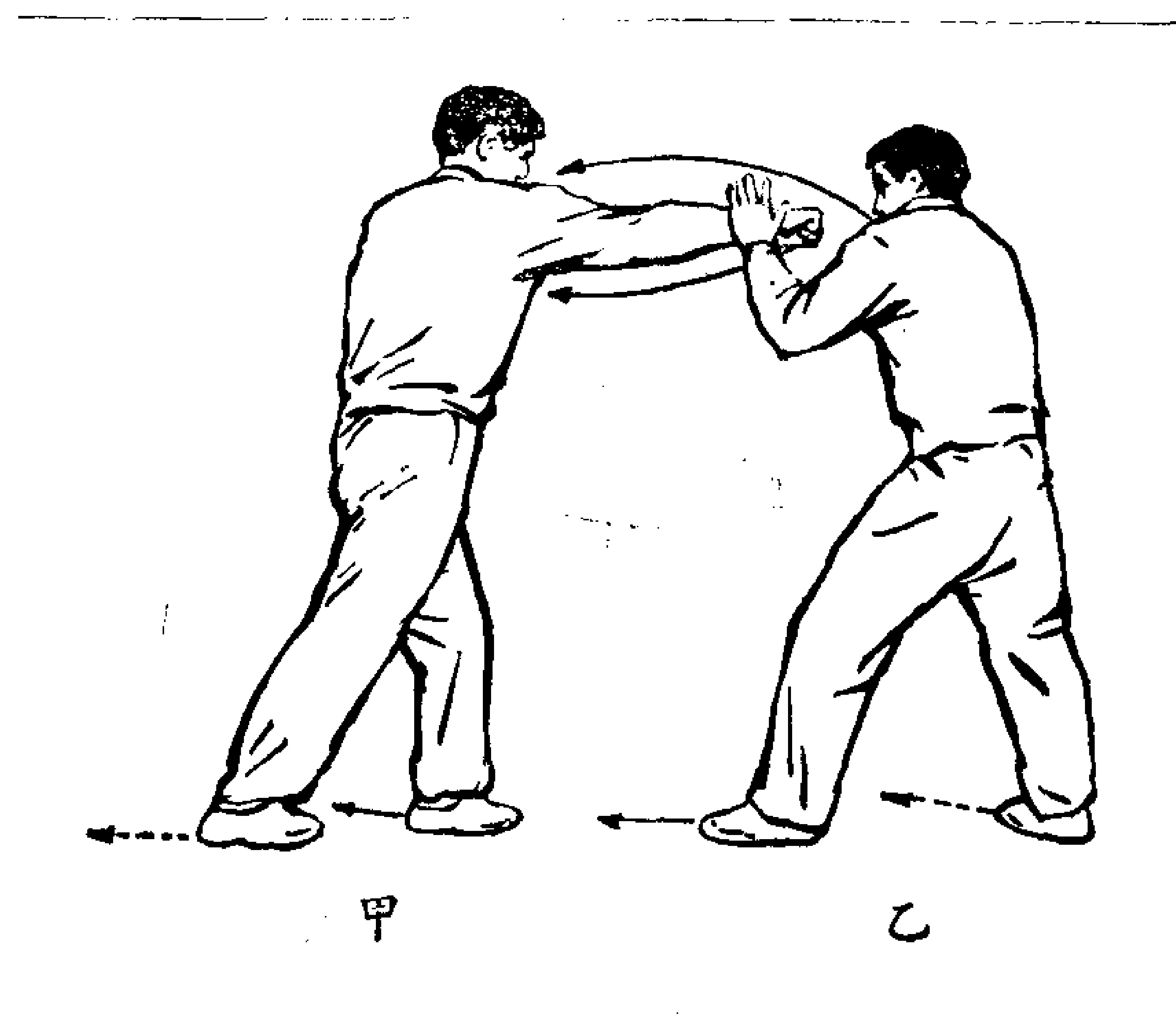


图3

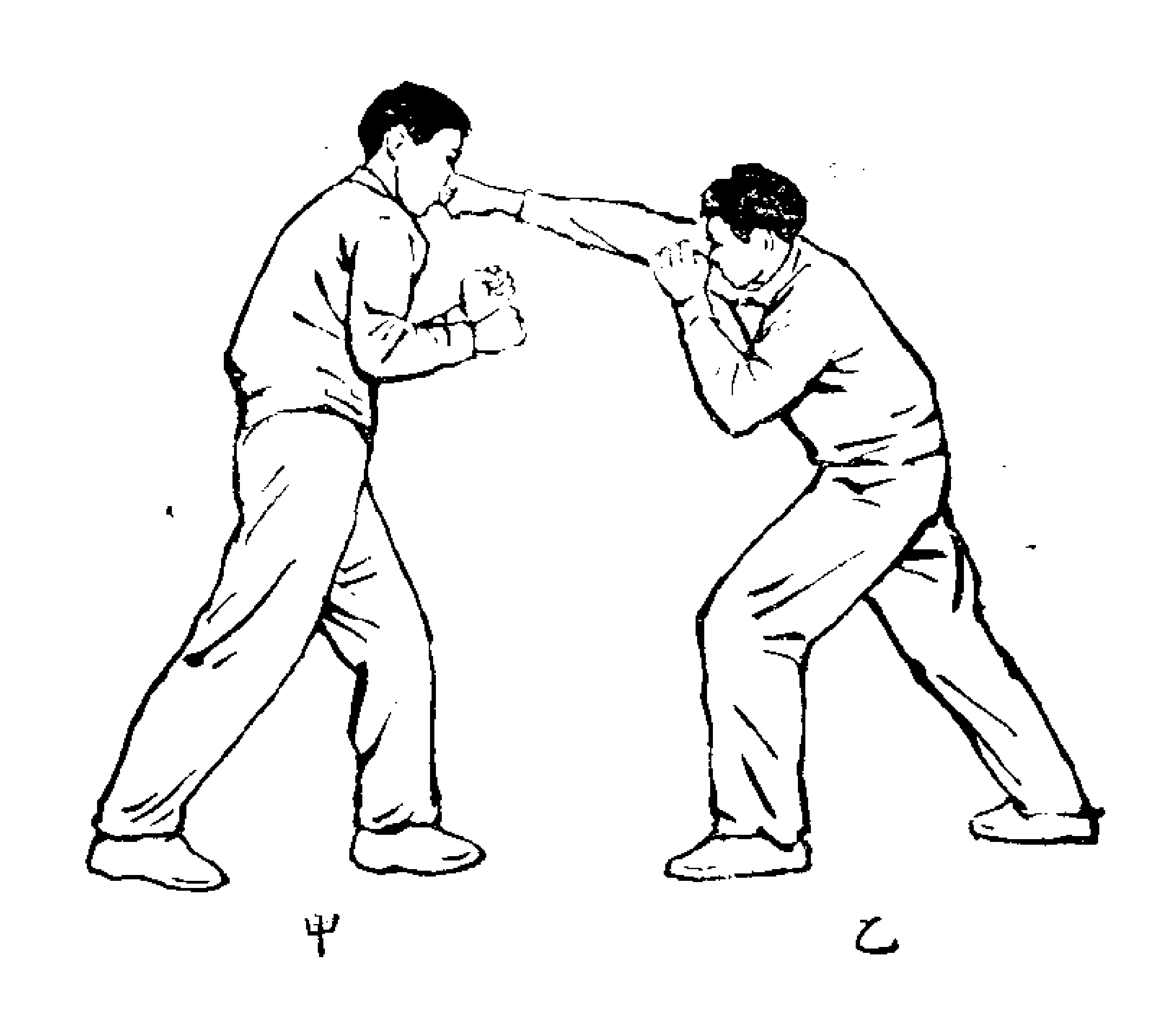


图 4

（二）截臂反击右点拳

练习方法：

①甲乙二人准备（图 5）；

②甲以左脚向前进一步的同时，用右上冲拳击打乙的面部（图 6）；

③乙趁甲的冲拳击来时，迅速用右小臂上截甲的右小臂，使甲的冲拳改变方向（图 7）；

④接上势，乙左脚向前进一步，同时以右点拳击打甲的面部右侧（图 8）；

⑤甲趁乙的右拳击来时，迅速用左臂上截乙的右臂（图，参看上截防守图）；

⑥双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

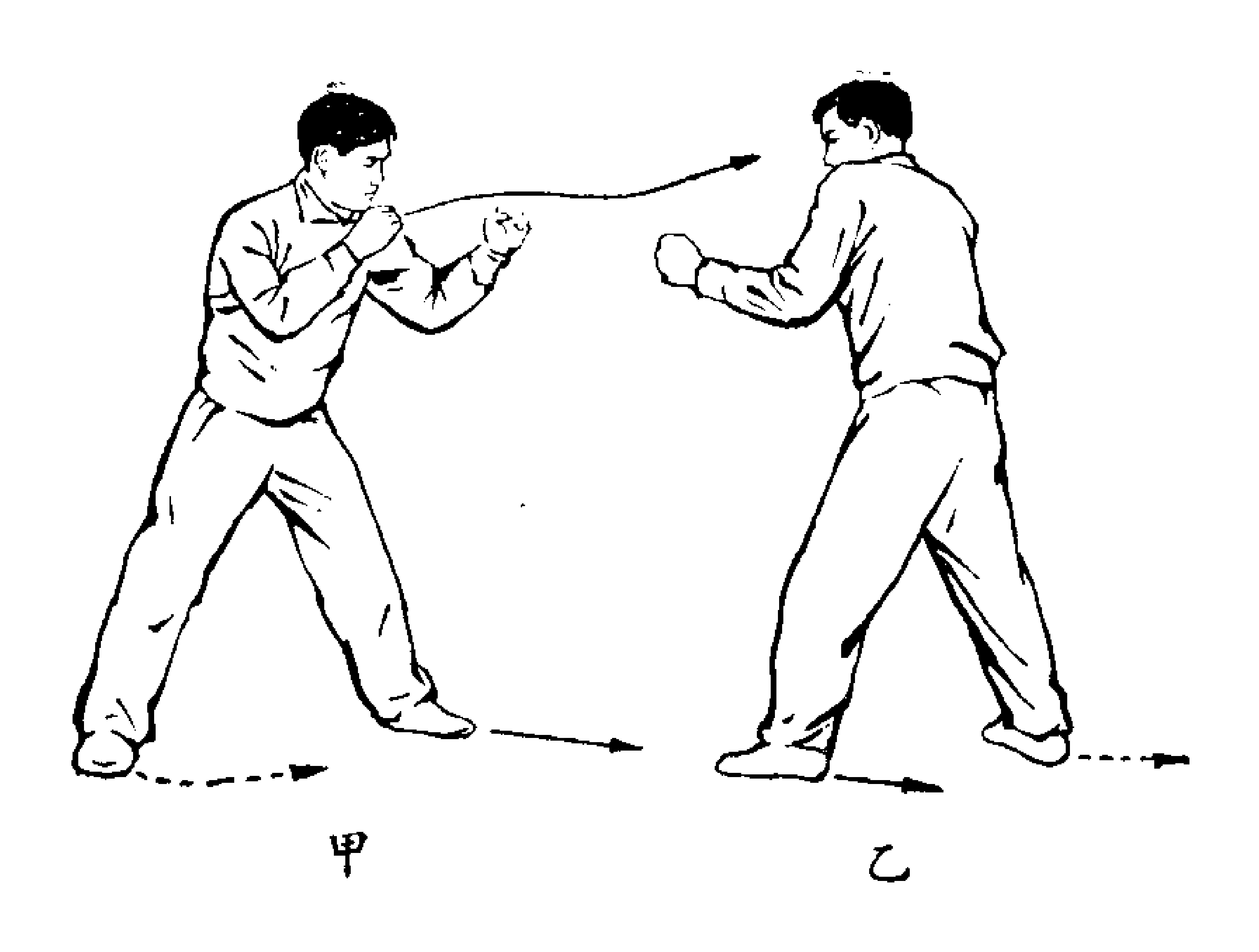


图 5

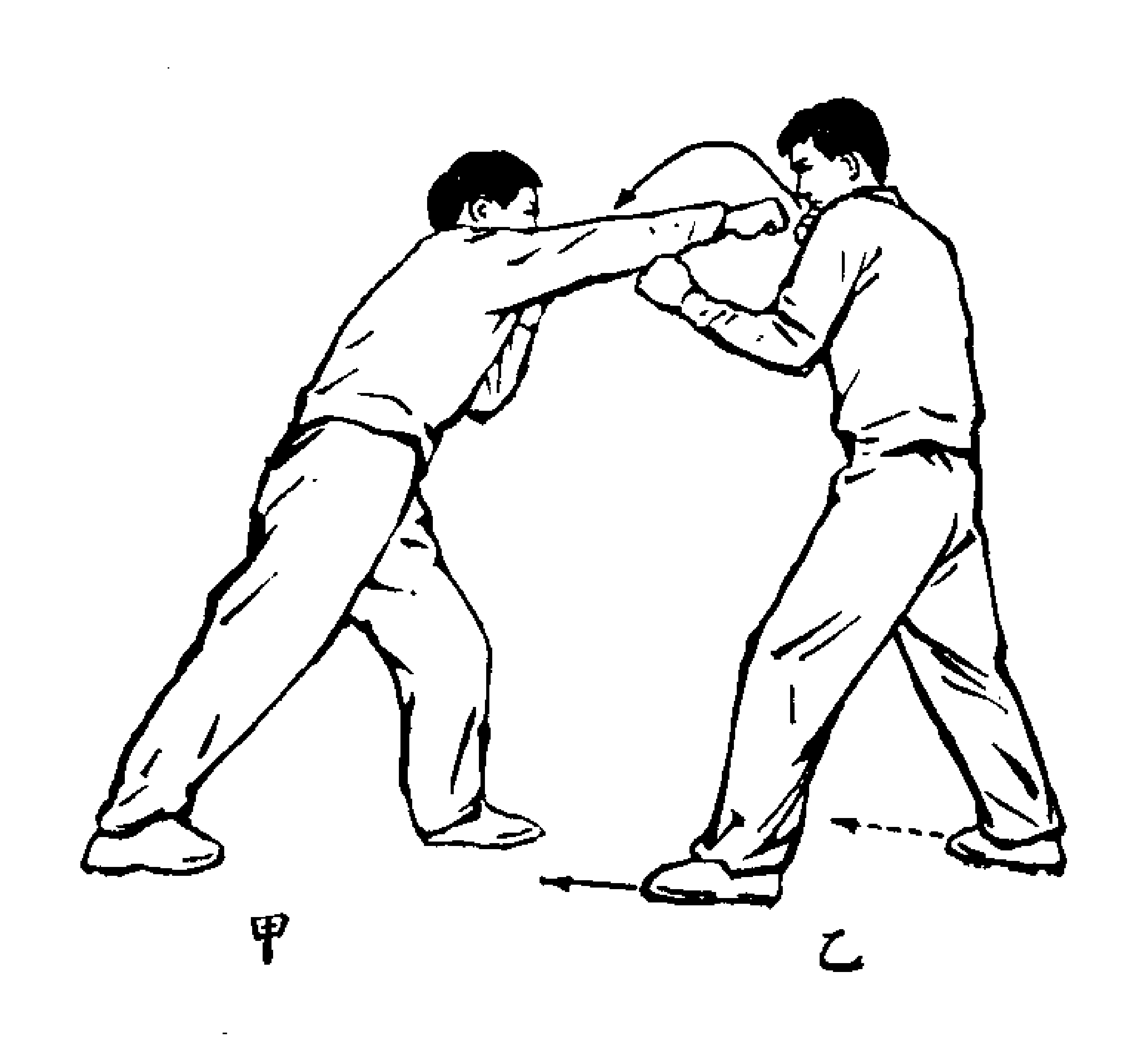


图 6

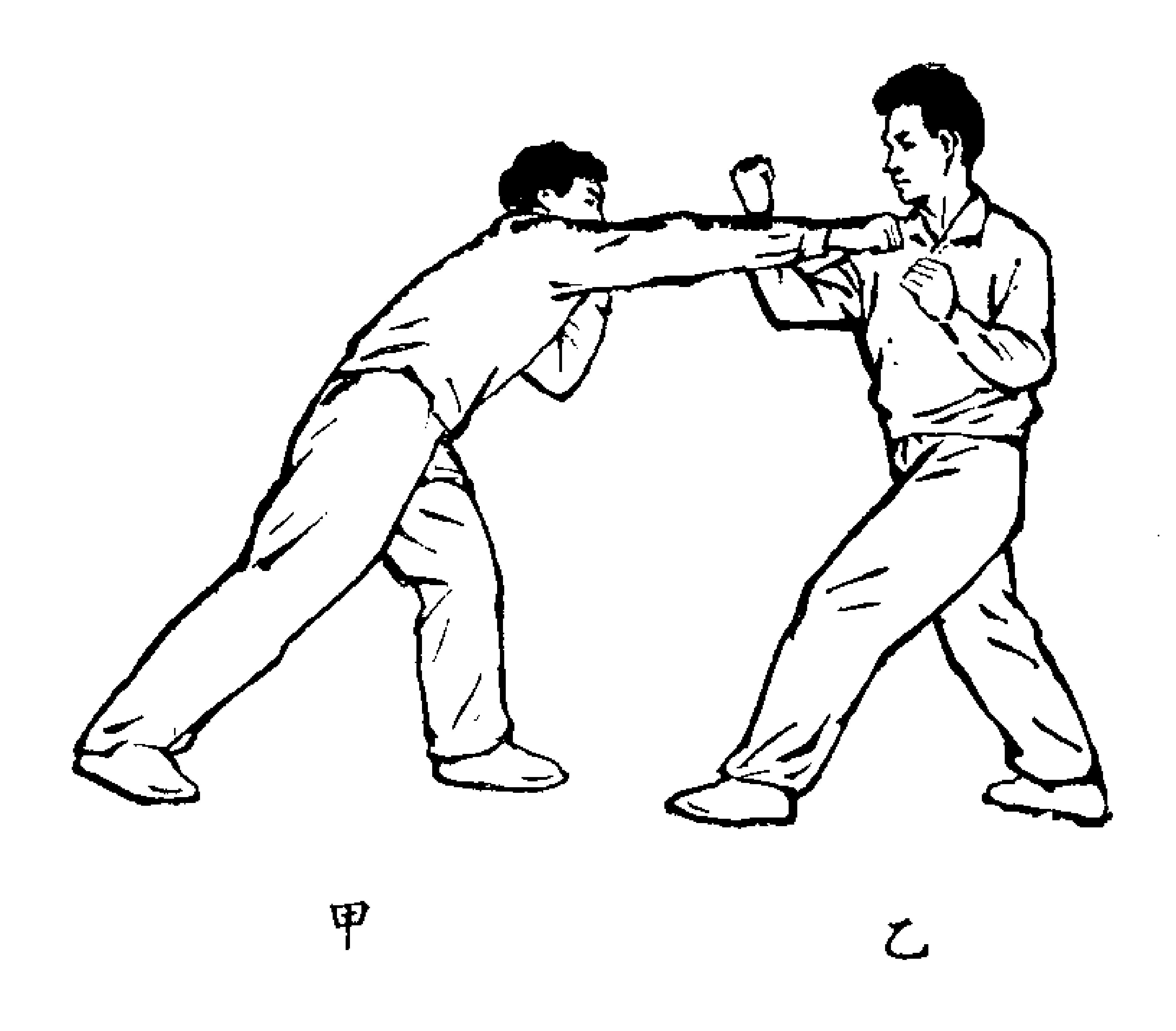


图 7

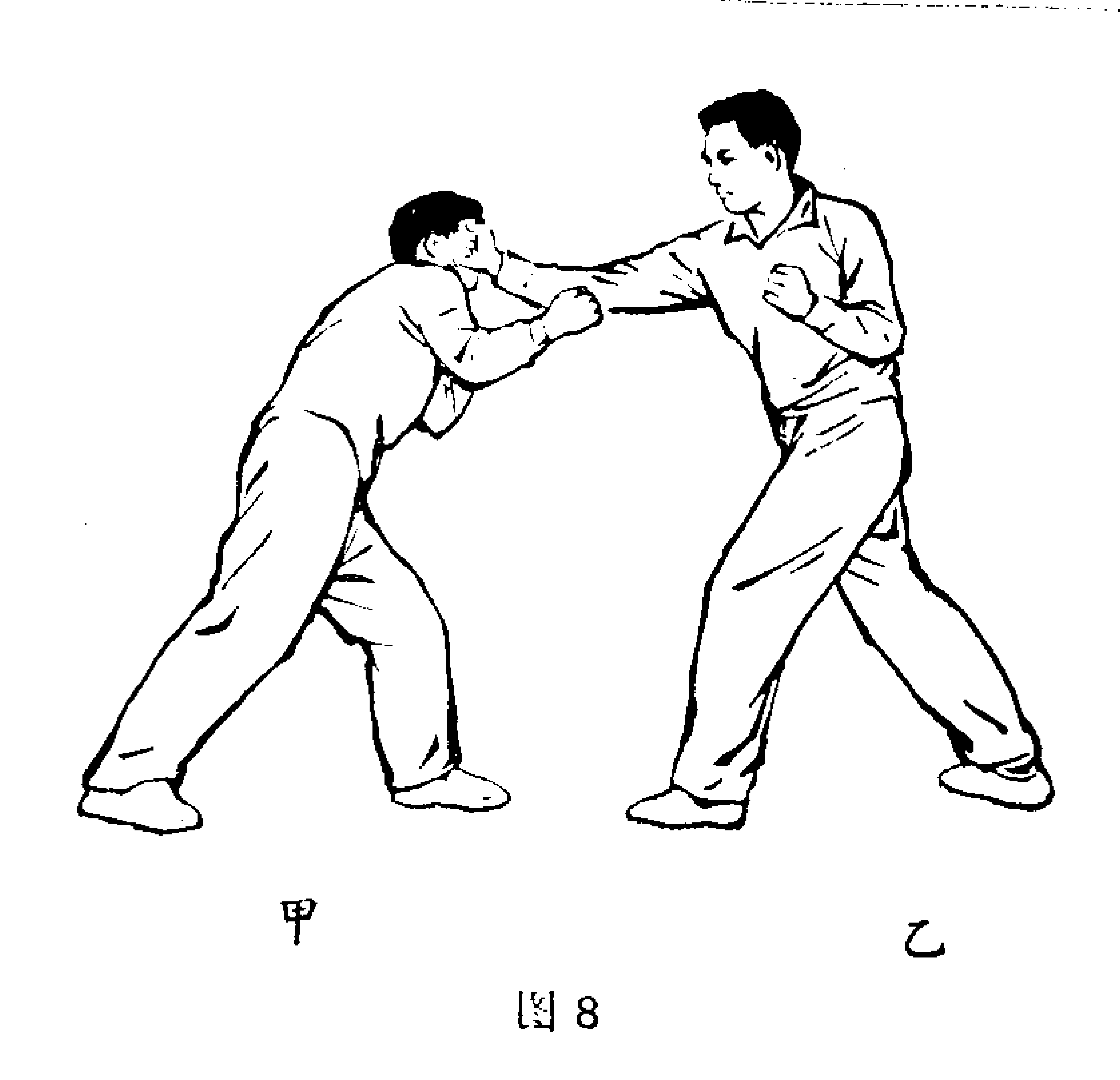


图 8

（三）右闪反击楼腿

练习方法：

①甲乙二人准备（图9）；

②甲以左脚向前进一步的同时，用左上冲拳击打乙的面部；乙趁甲的冲拳击来时，身体右闪，使甲的冲拳落空（图10）；

③乙在右闪的同时，顺势以右手搂抱甲的左腿，并以左掌前推甲的肋部（图11）；

④接上势，乙以右手继续上提、左掌用力下按之合力使甲倒地（图12）；

⑤然后双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

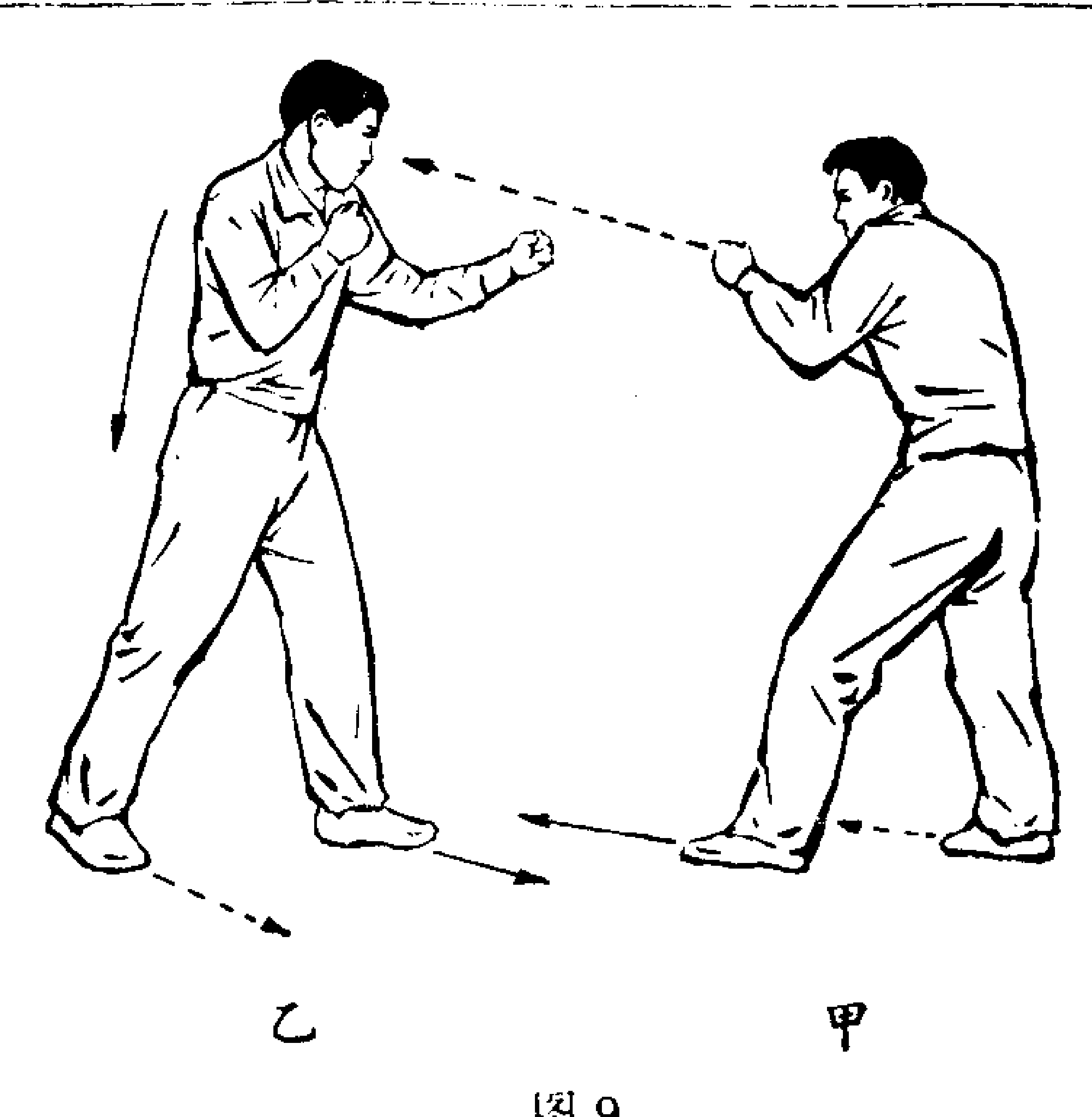


图9

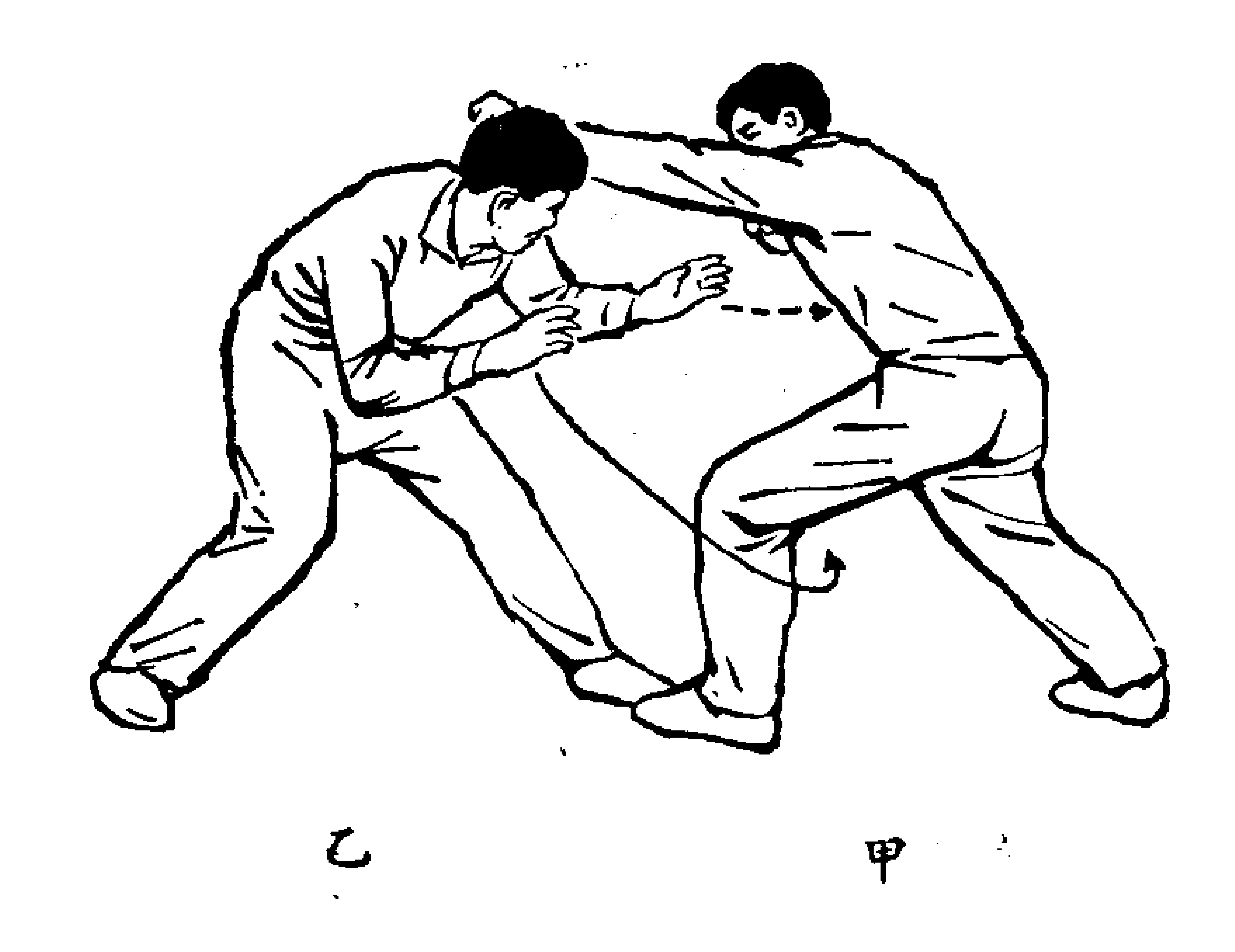


图10

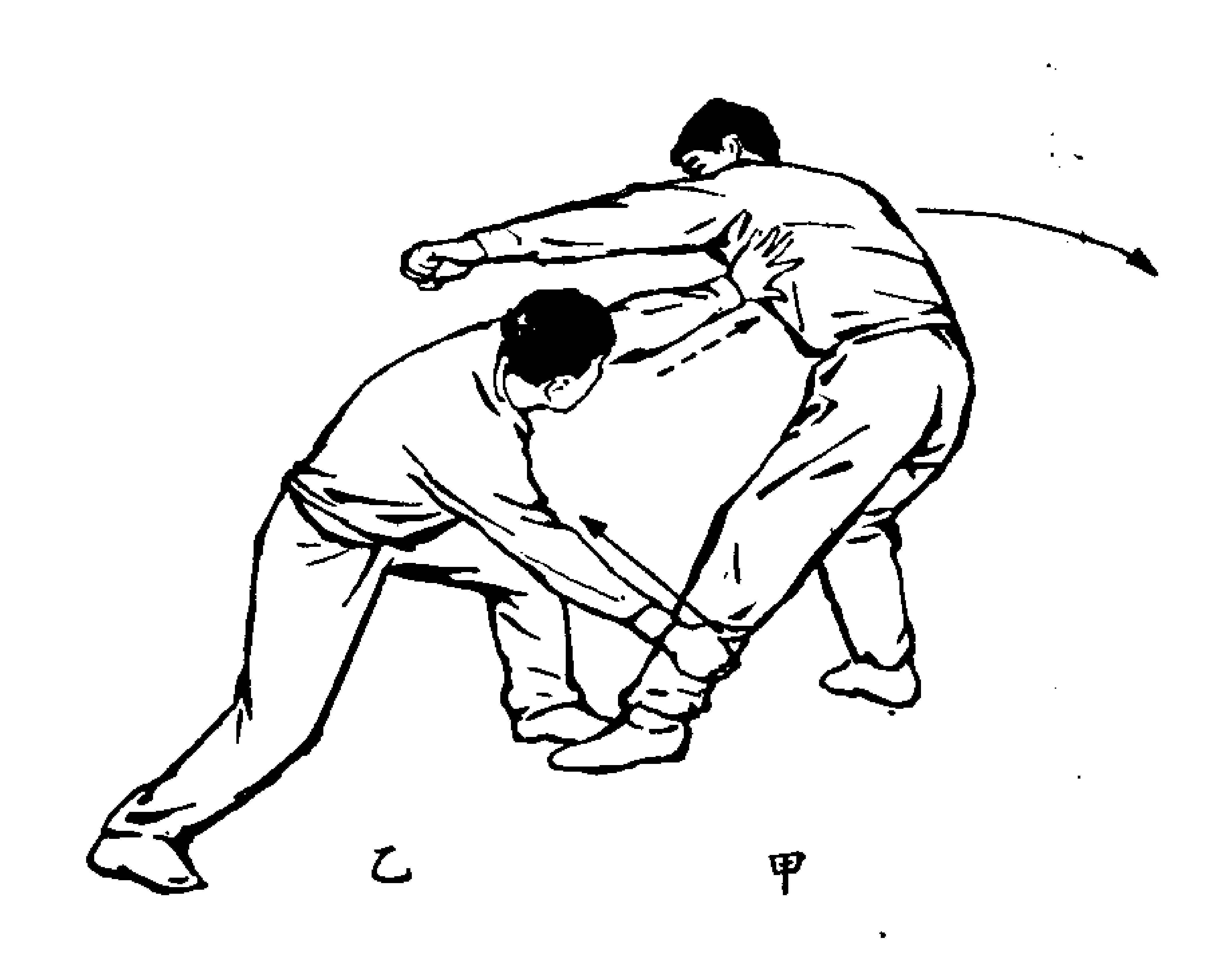


图11



图12

（四）右闪反击右侧拳

练习方法：

①甲乙二人准备（图13）；

②甲以左脚向前进一步的同时，用左上冲拳击打乙的面部（图14）；

③乙趁甲的冲拳击来时，身体右闪，使甲的冲拳落空（图15）；

④接上势，乙迅速用右侧拳反击甲的面部左侧（图16）；

⑤甲趁势上举左臂格挡防守乙的右拳（图，参看格挡防守图）；

⑥然后双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

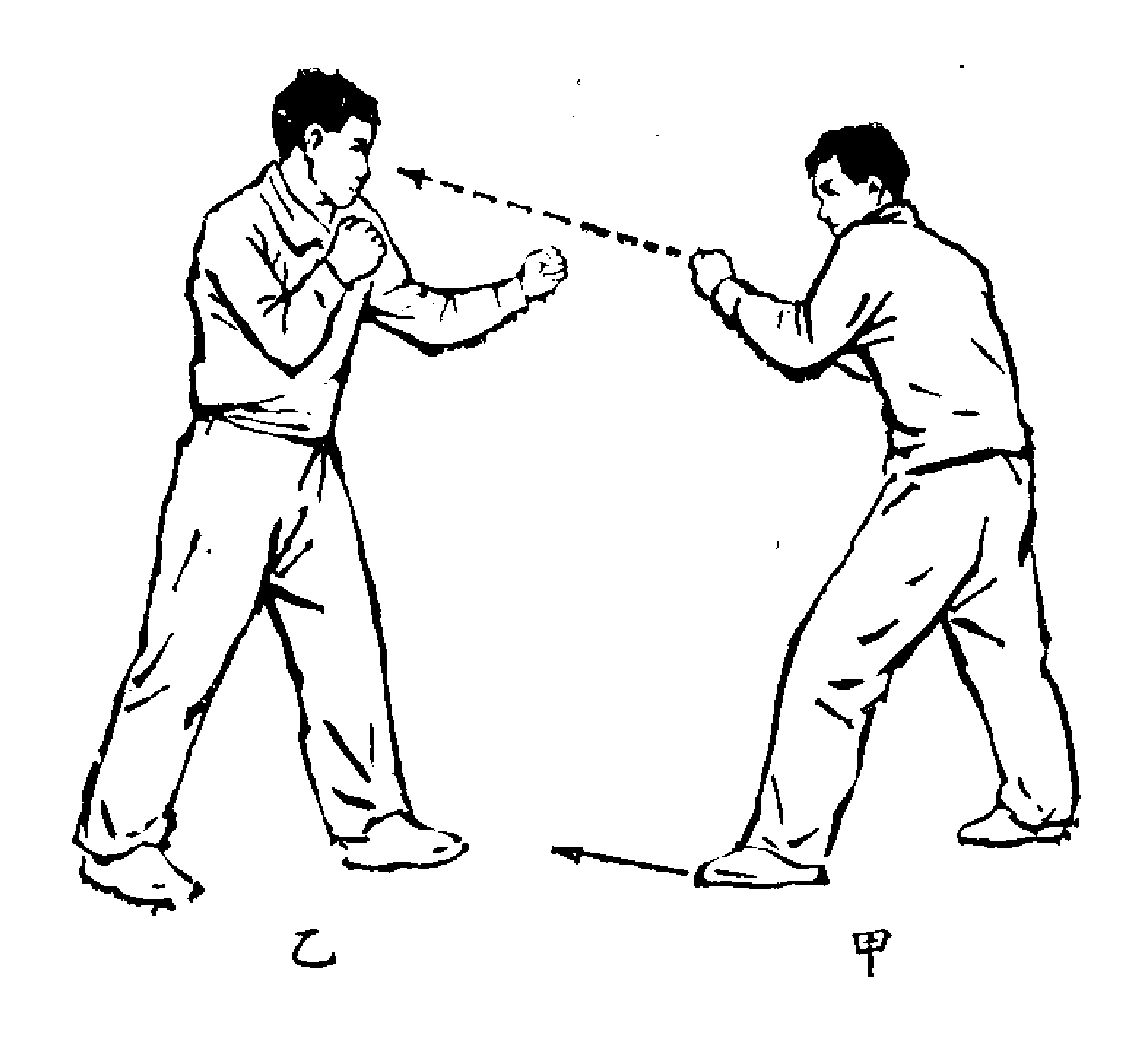


图13

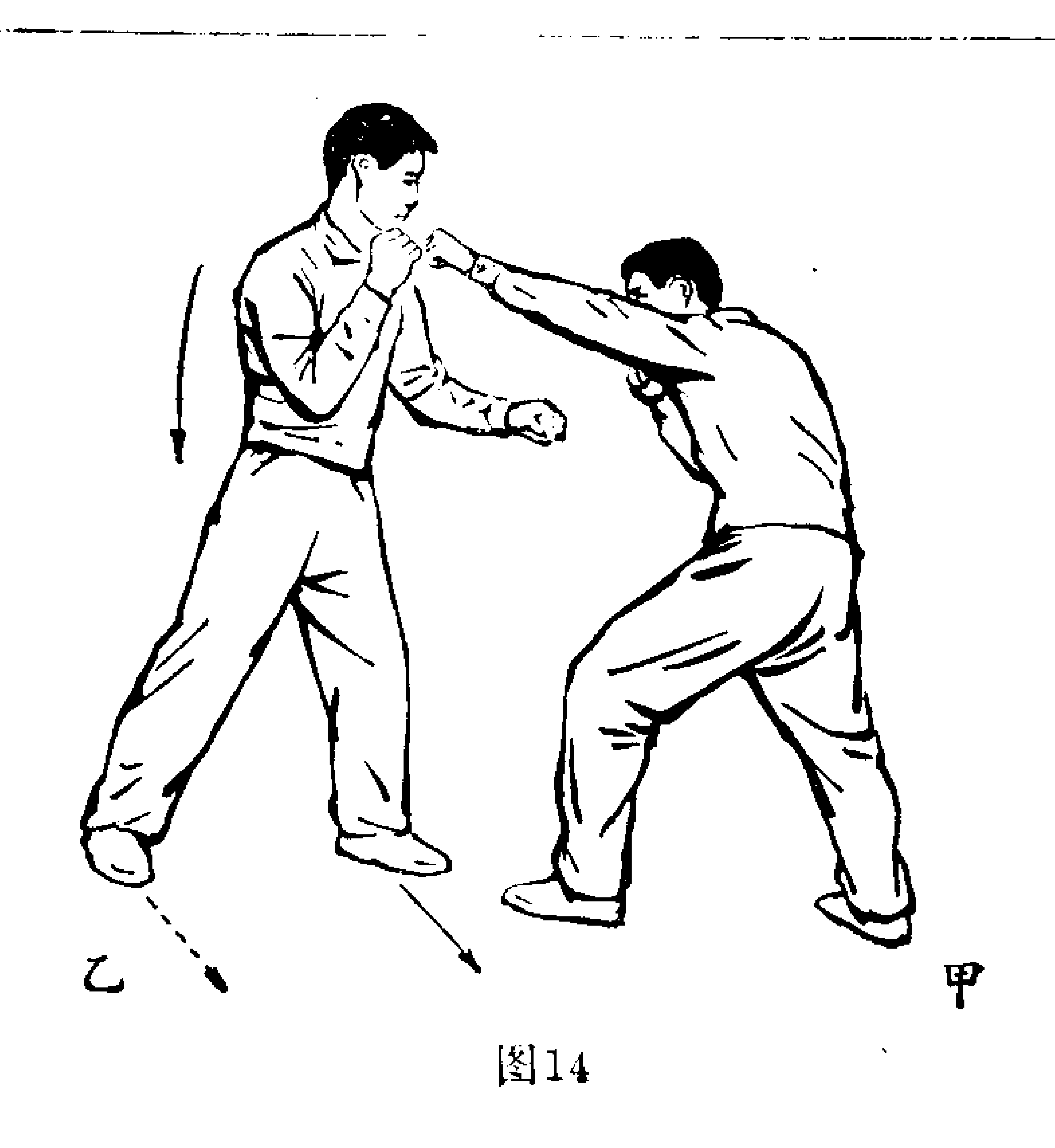


图14

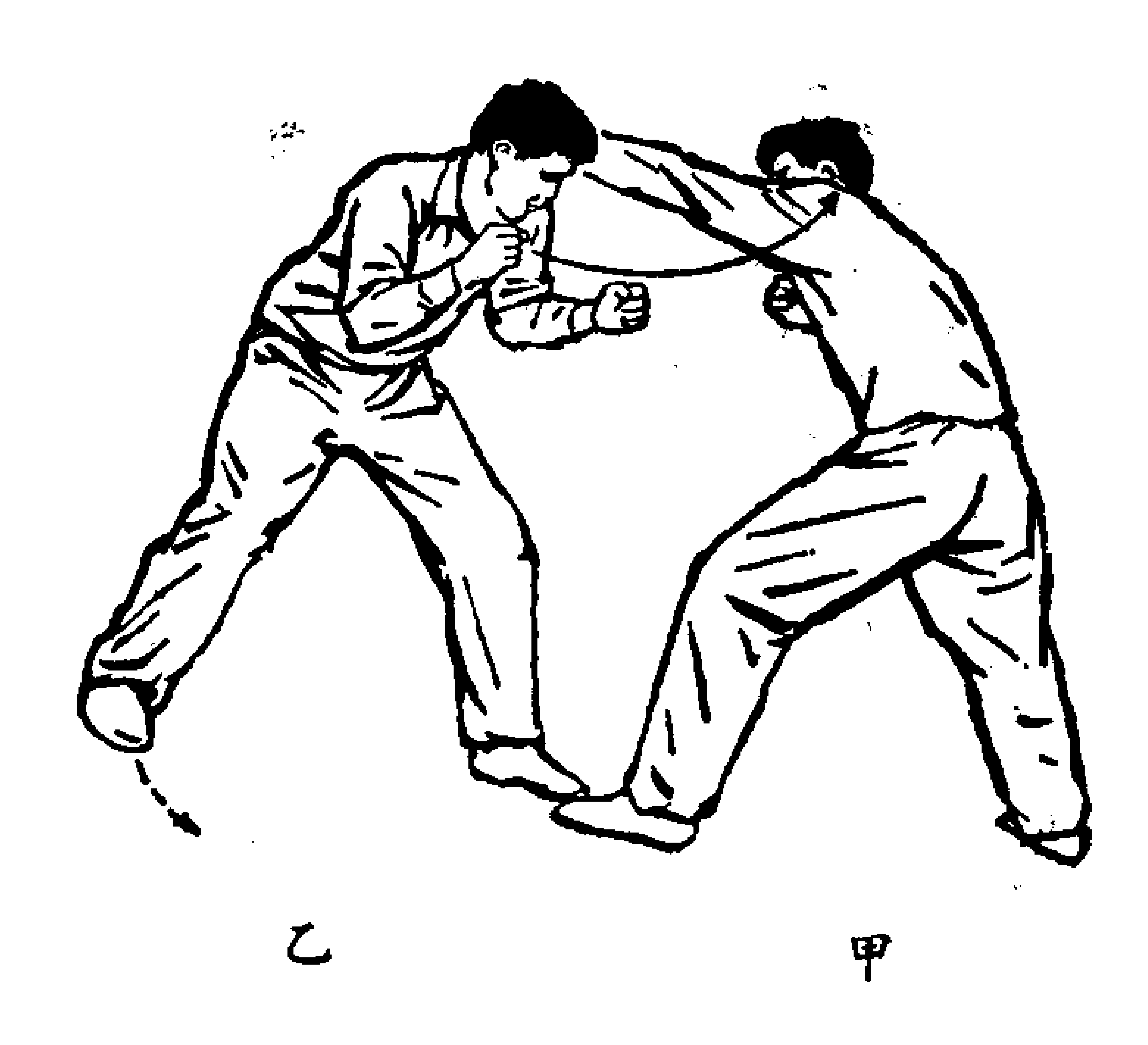


图15



图16

（五）相互反击

练习方法：

①甲乙二人准备（图17）；

②甲以左脚向前进一步的同时，用右上冲拳击打乙的面部（图18）；

③乙趁甲的冲拳击来时迅速下蹲，同时用右下冲拳反击甲的腹部（图19）；

④接上势，甲左脚由前后退一步，同时用左肘里磕乙的右下冲拳，使乙的右拳改变方向（图20）；

⑤乙接着右脚再向右前方跨进一步，同时用左上侧拳再次击打甲的面部右侧；甲迅速用右臂格挡

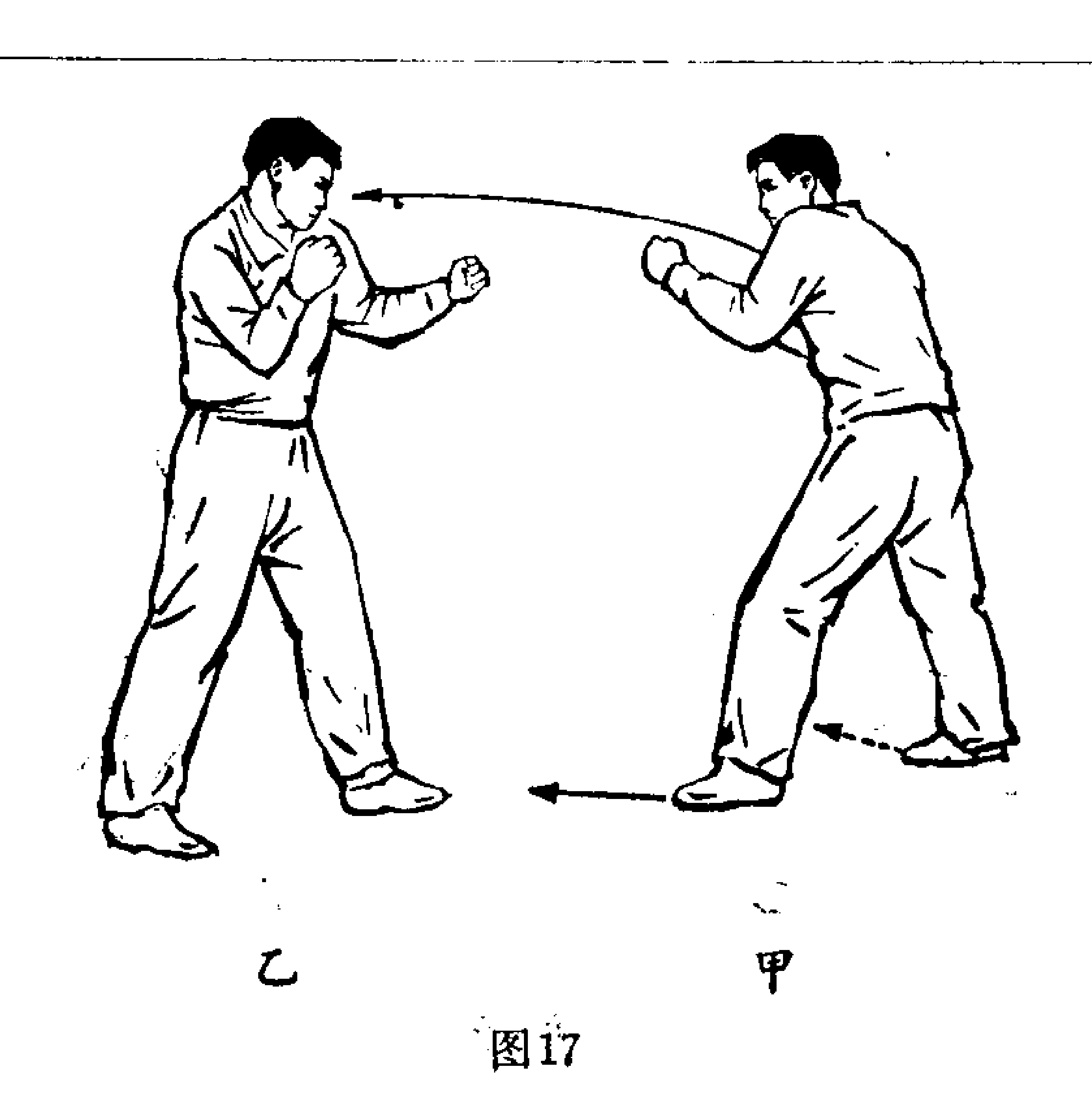


图17

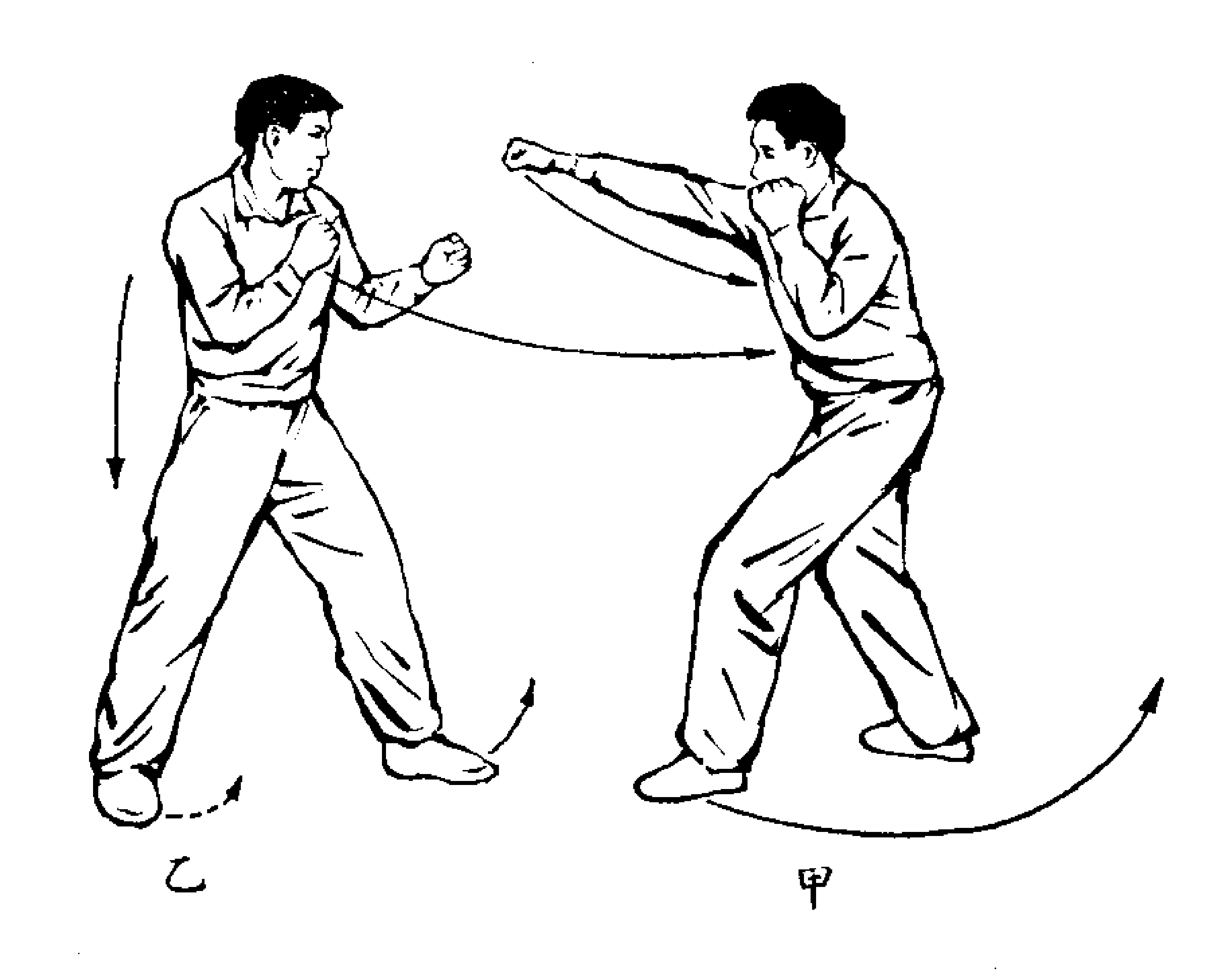


图18

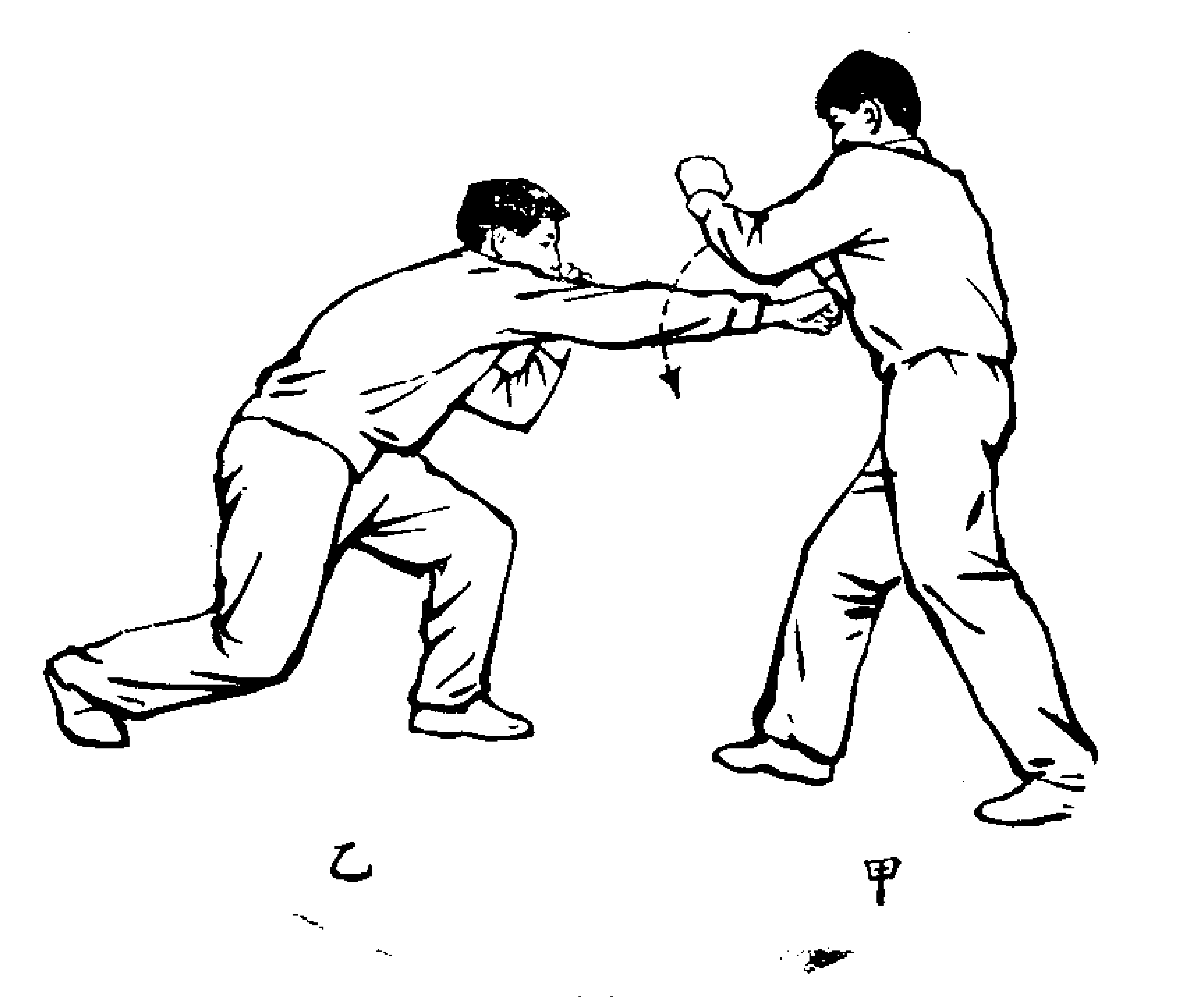


图19

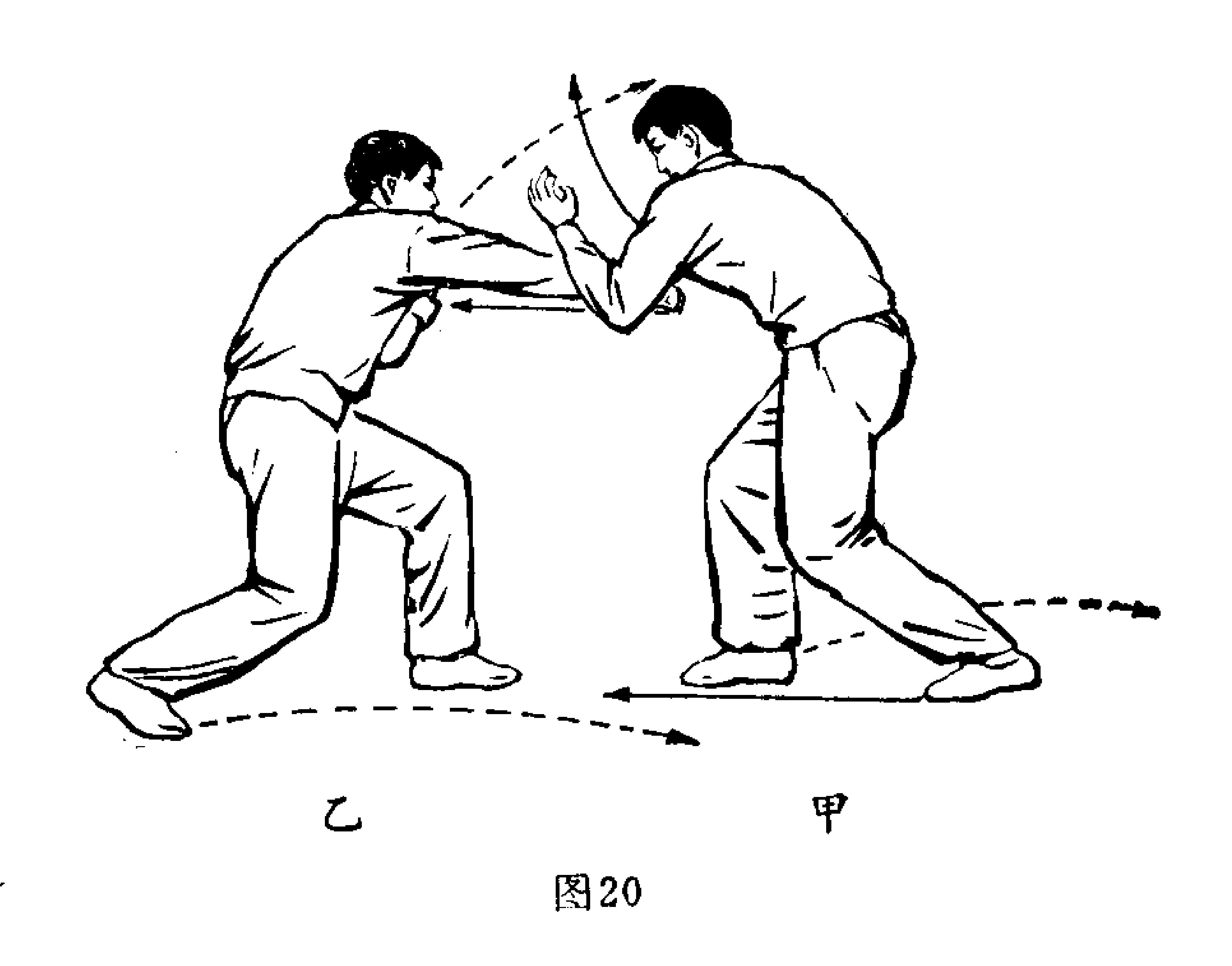


图20

乙的侧拳，同时右脚由前后退一步（图21）；

⑥接上势，甲左脚随即向前进一步，同时用左上冲拳反击乙的面部（图22）。

⑦乙再用右掌拍压防守甲的左拳（图，参看拍压防守图）；

⑧双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

（六）直接反击左踹腿

练习方法：

①甲乙二人准备（图23）；

②甲以左脚向前进一步的同时，用左上冲拳击打乙的面部（图24）；

③乙趁甲的冲拳击来时，迅速提起左脚以左踹

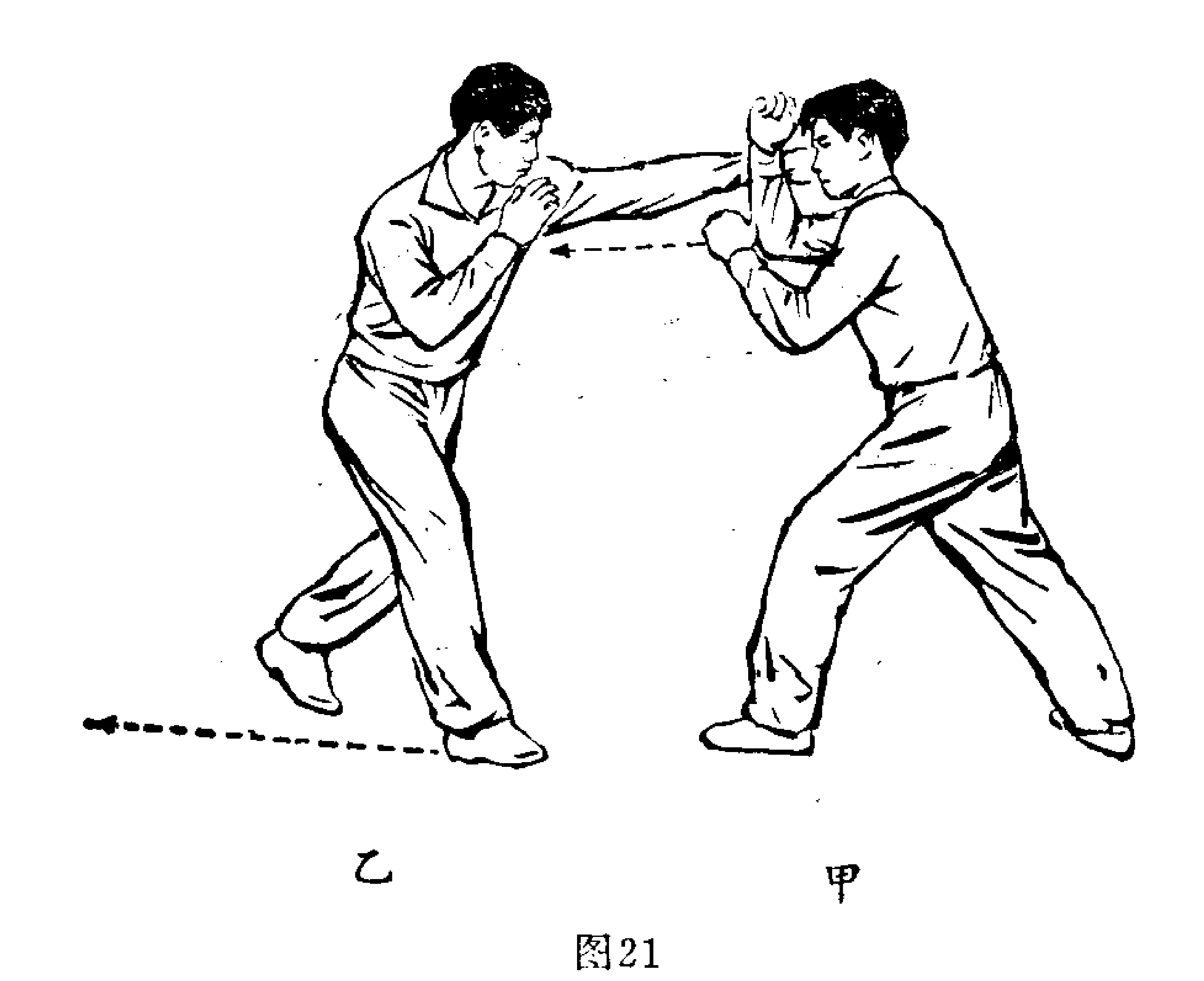


图21

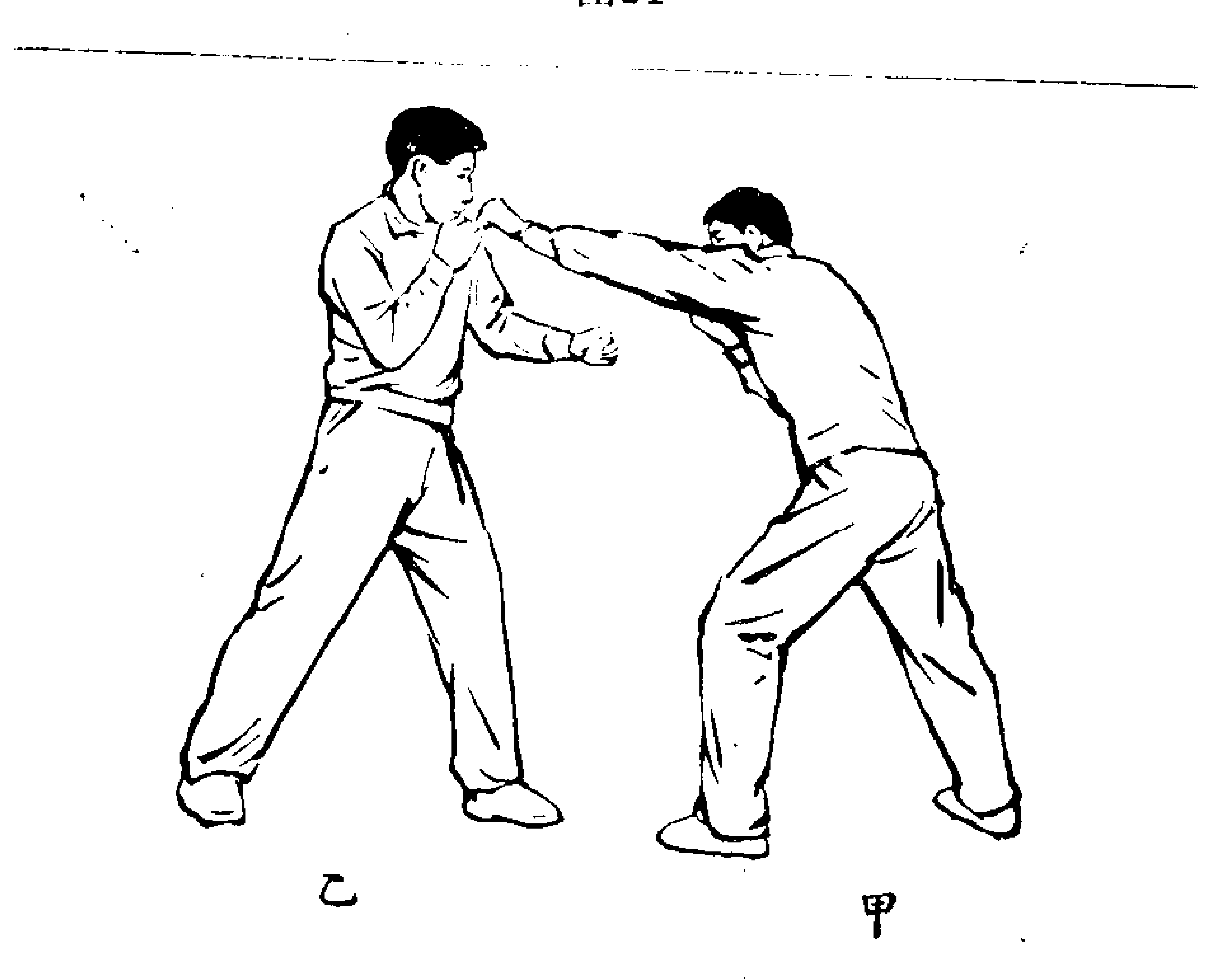


图22

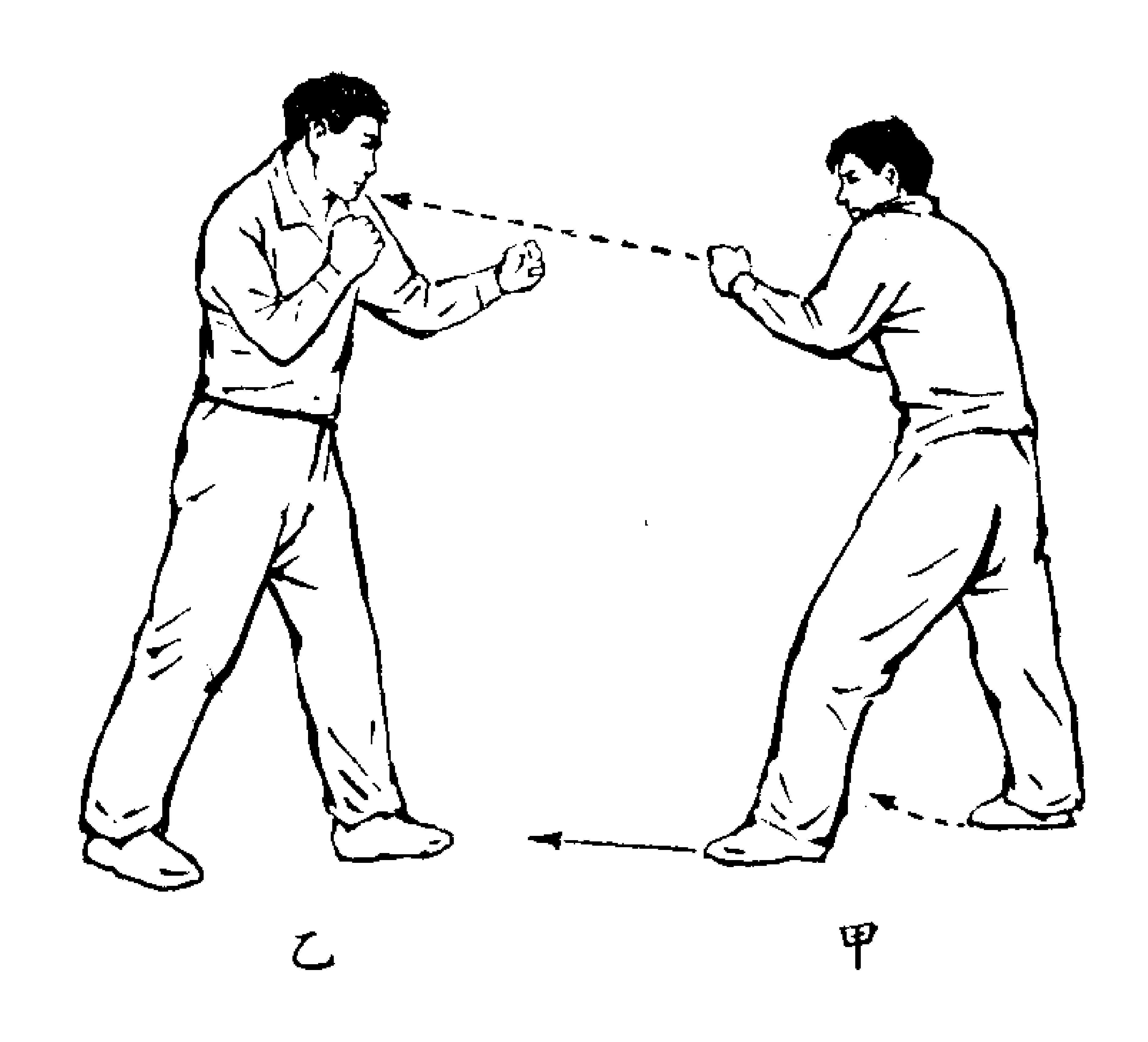


图23

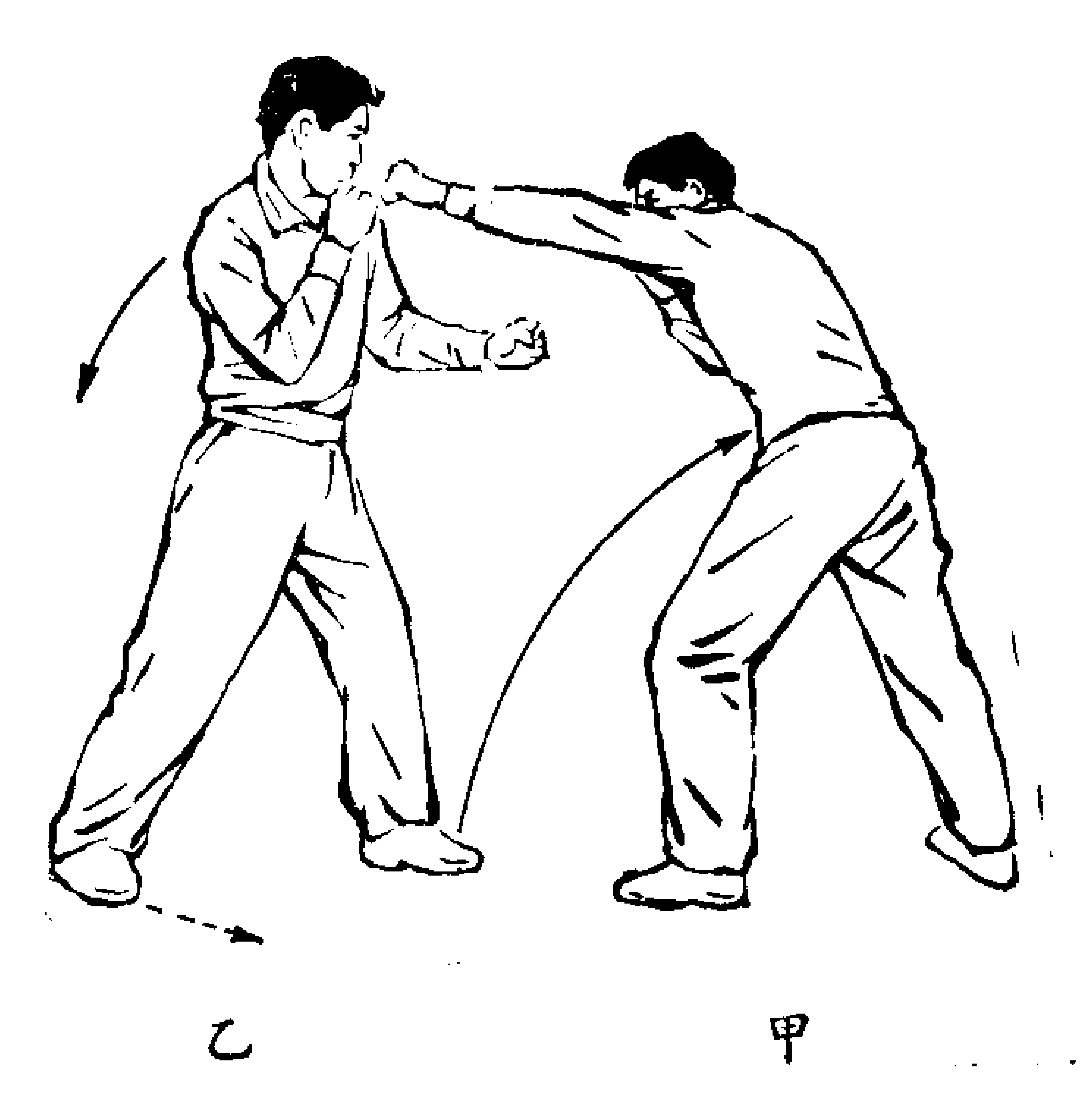


图24

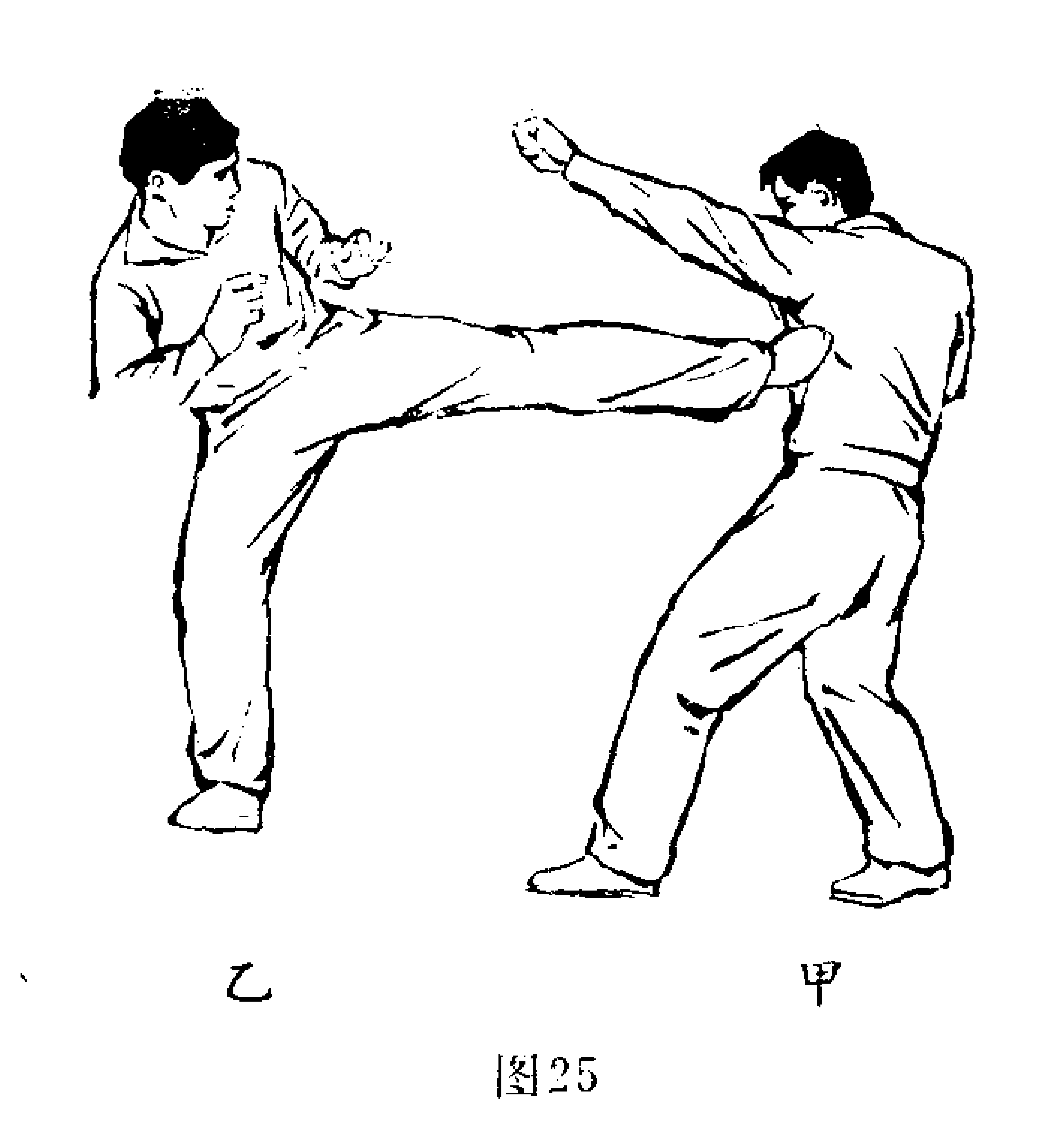


图25

腿反击甲的腰肋部位（图25）；

④甲趁乙的踹腿踢来时，迅用左拳下截乙的左腿，使乙的踹腿落空（图，参看下截防守图）；

⑤然后双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

要求：在练习中，踹腿要轻，以防受伤。

（七）直接反击左点腿

练习方法：

①甲乙二人准备（图26）；

②甲左脚向前进一步的同时，用左上冲拳击打乙的面部（图27）；

③乙趁甲的冲拳击来时，身体后闪，同时提起

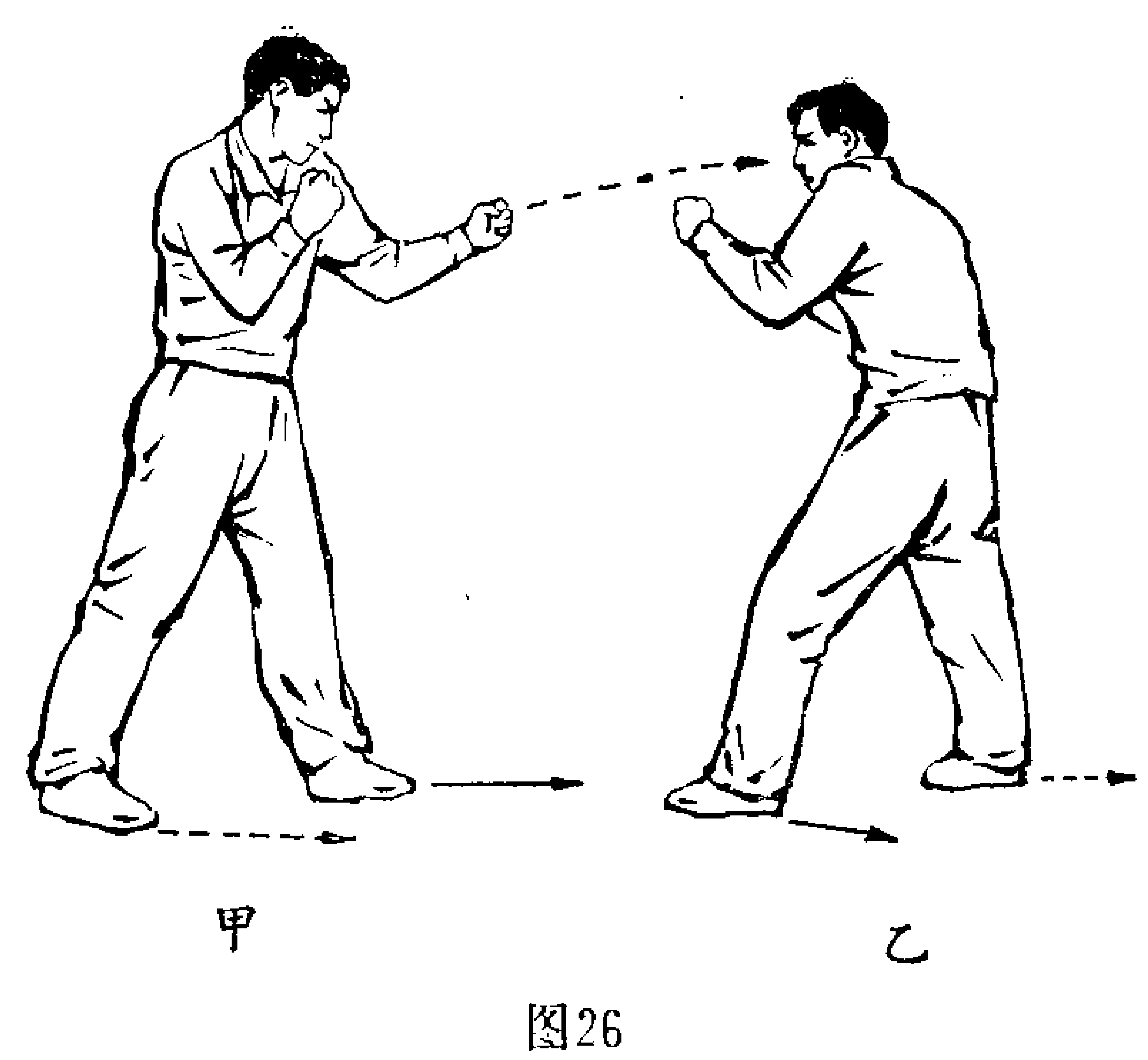
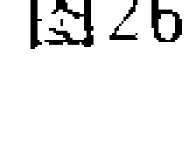


图26



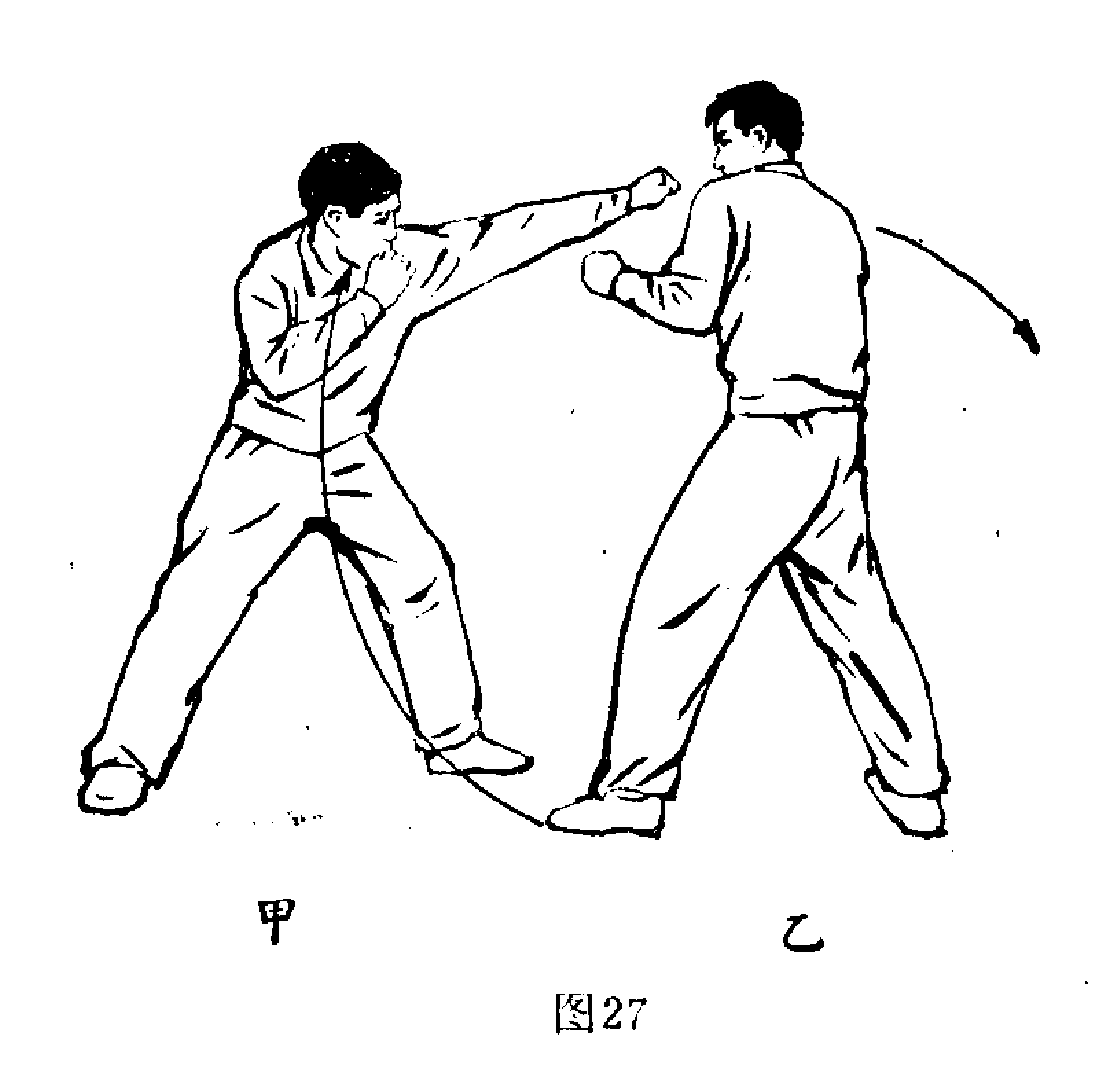


图27

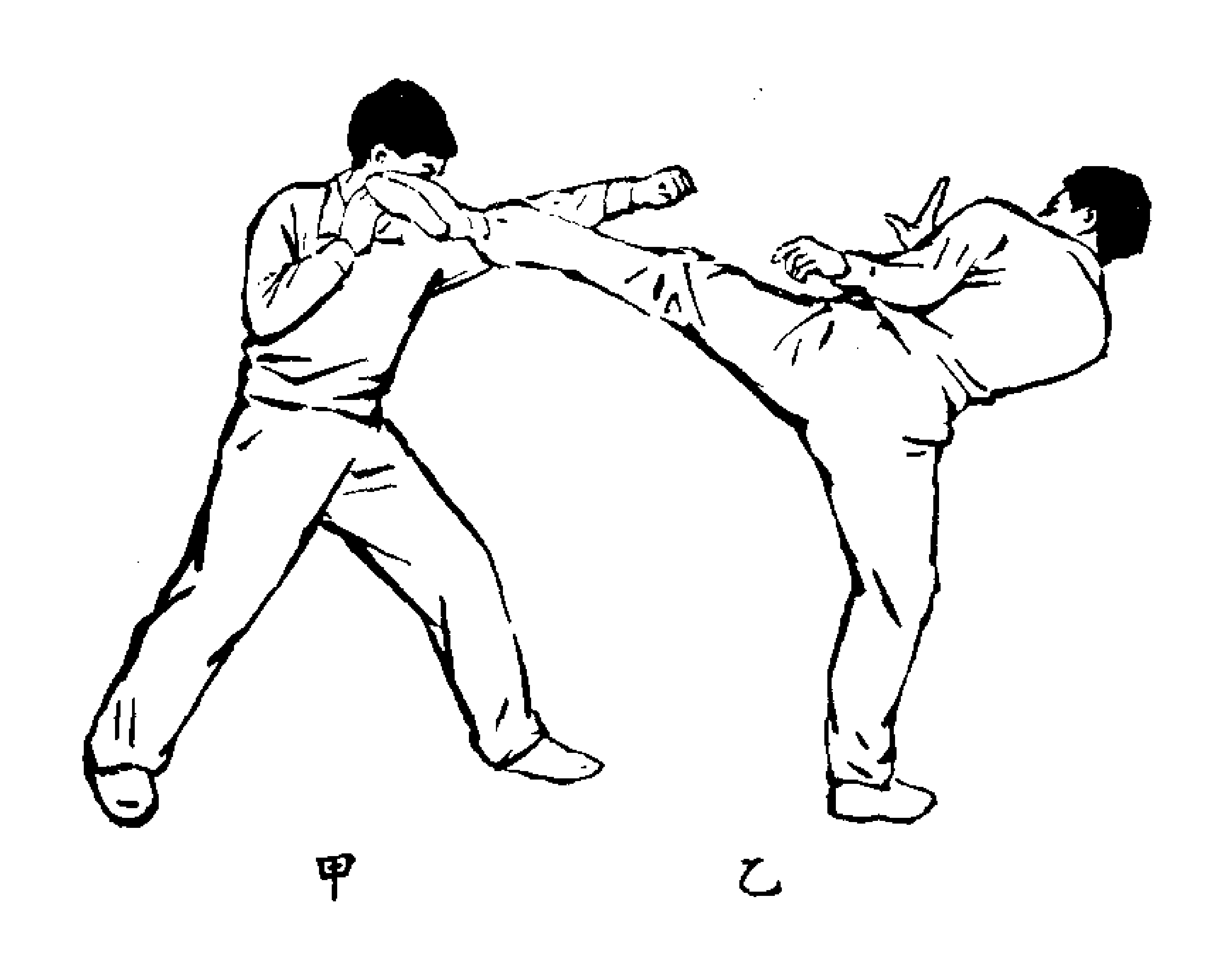


图28

左脚以左点腿反击甲的面部右侧，甲趁乙的左脚踢来时，迅速用右臂格挡防守左脚（图28）：

④双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

（八）里挎反击右下踩腿

练习方法：

①甲乙二人准备（图29）；

②甲右脚向前进一步的同时，用左蹦腿进攻乙的腰肋部位（图30）；

③乙趁甲的蹦腿踢来时，迅速以里挎抱住甲的左腿（图31）；

④接上势，乙迅速提起右脚踩截甲的右膝部（图32）；

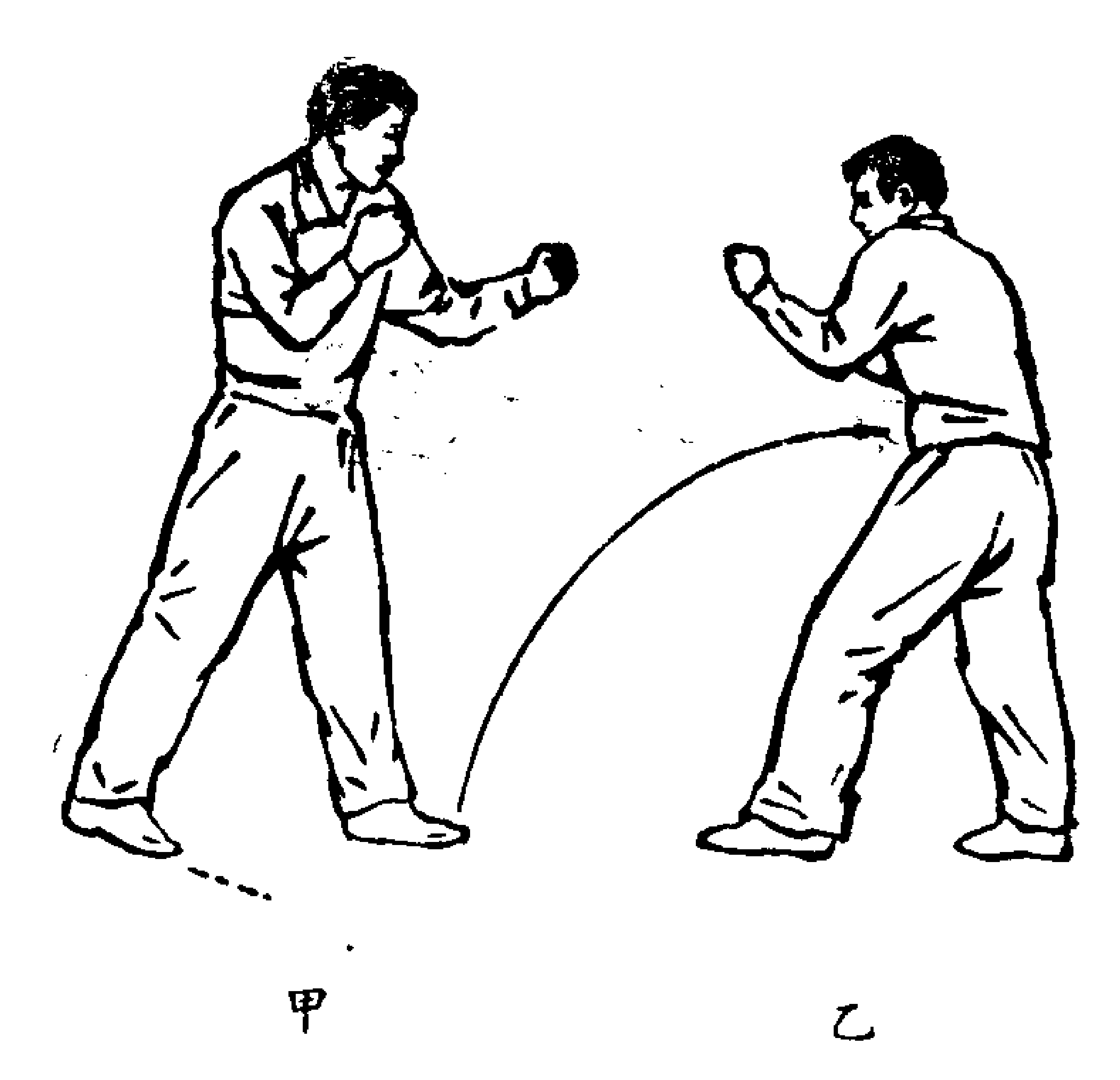


图29

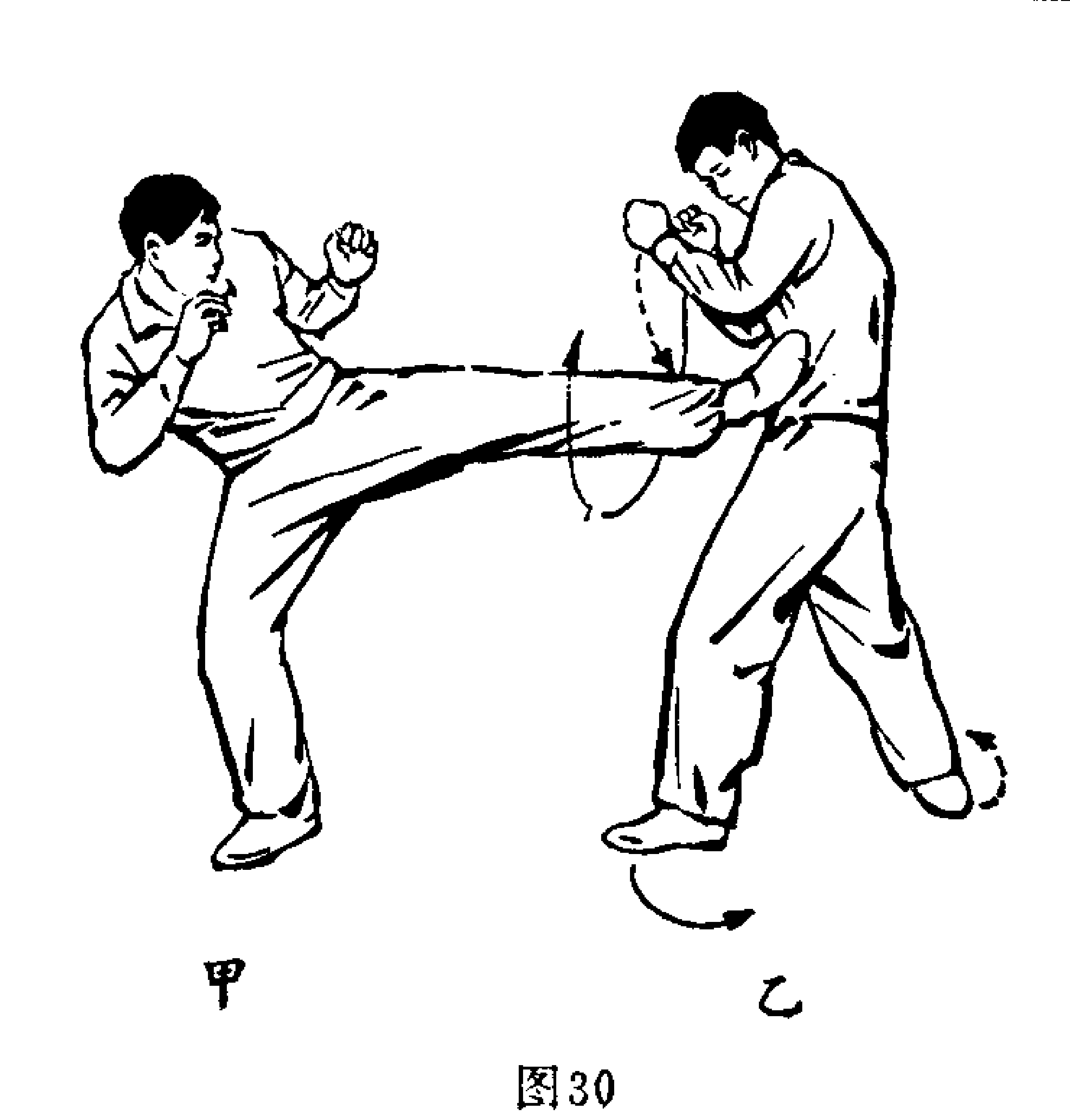


图30

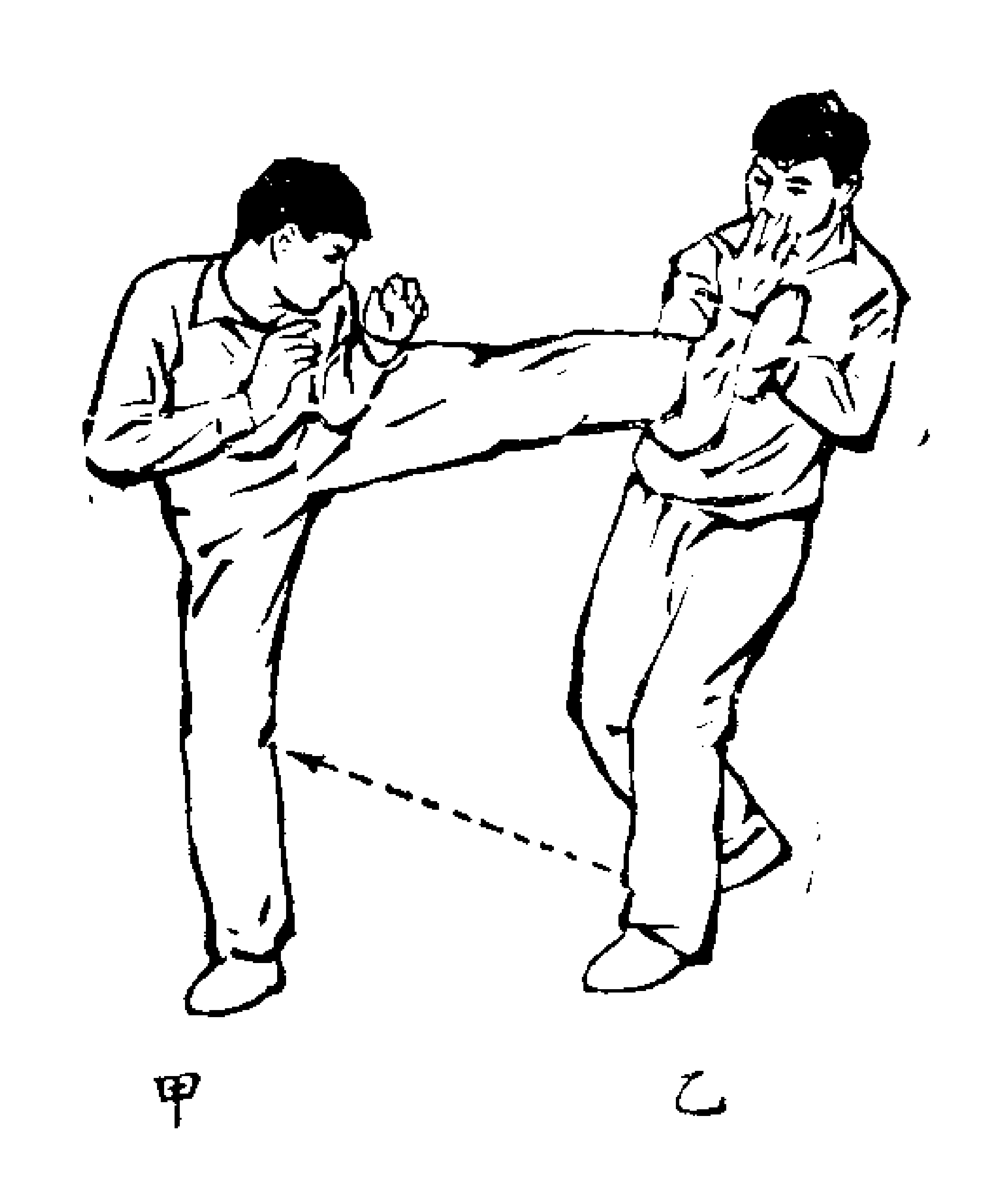


图31

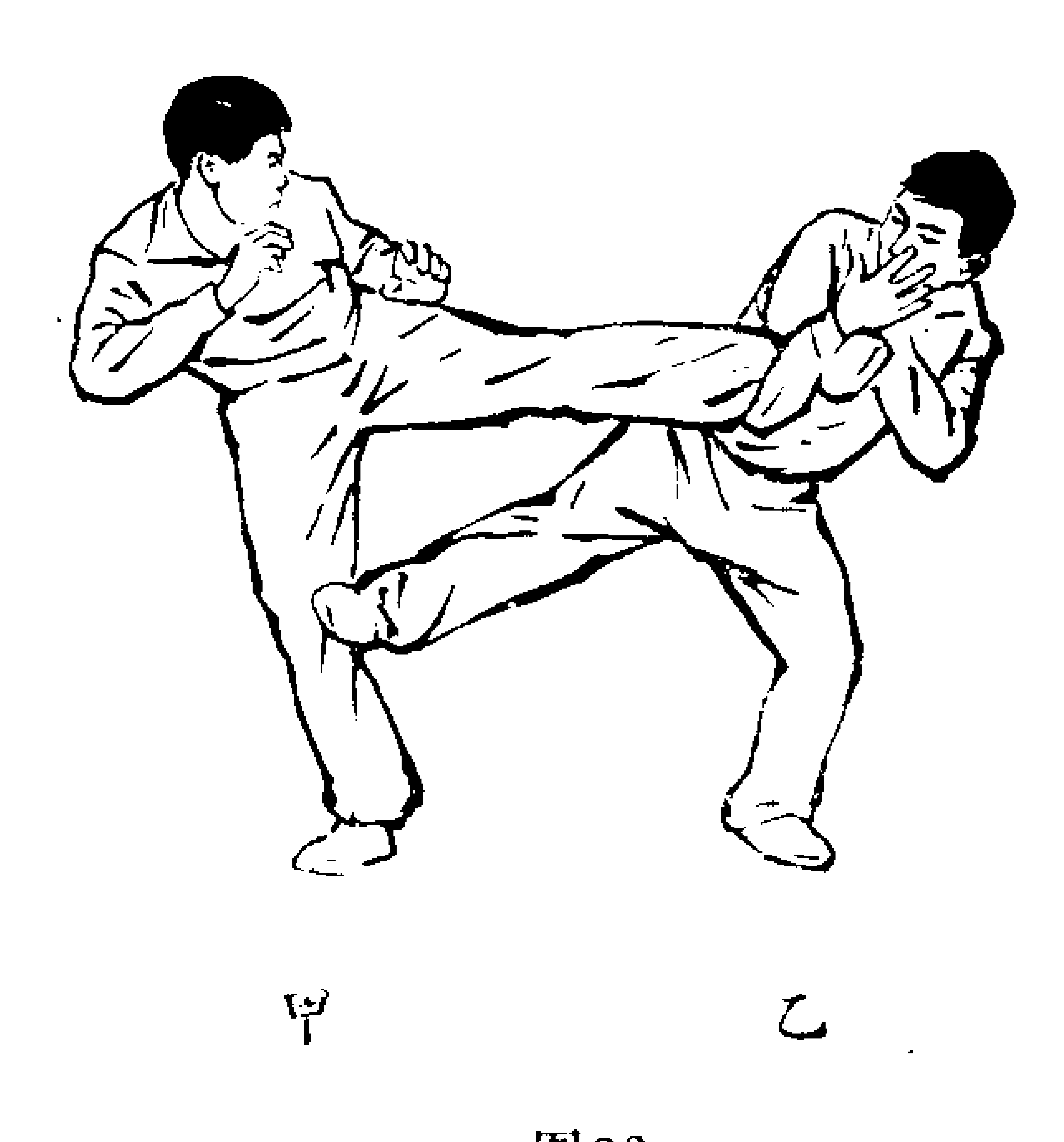


图32

⑤然后双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

要求：练习时，乙的右踩腿要轻，点到为止。

（九）下截反击右上刺掌

练习方法：

①甲乙二人准备（图33）；

②甲以右脚向前进一步的同时，用左踹腿进攻乙的腰肋部位（图34）；

③乙趁甲的踹腿踢来时，两脚稍向右移动，同时以左小臂下截甲的左腿，使甲的踹踢失效（图35）；

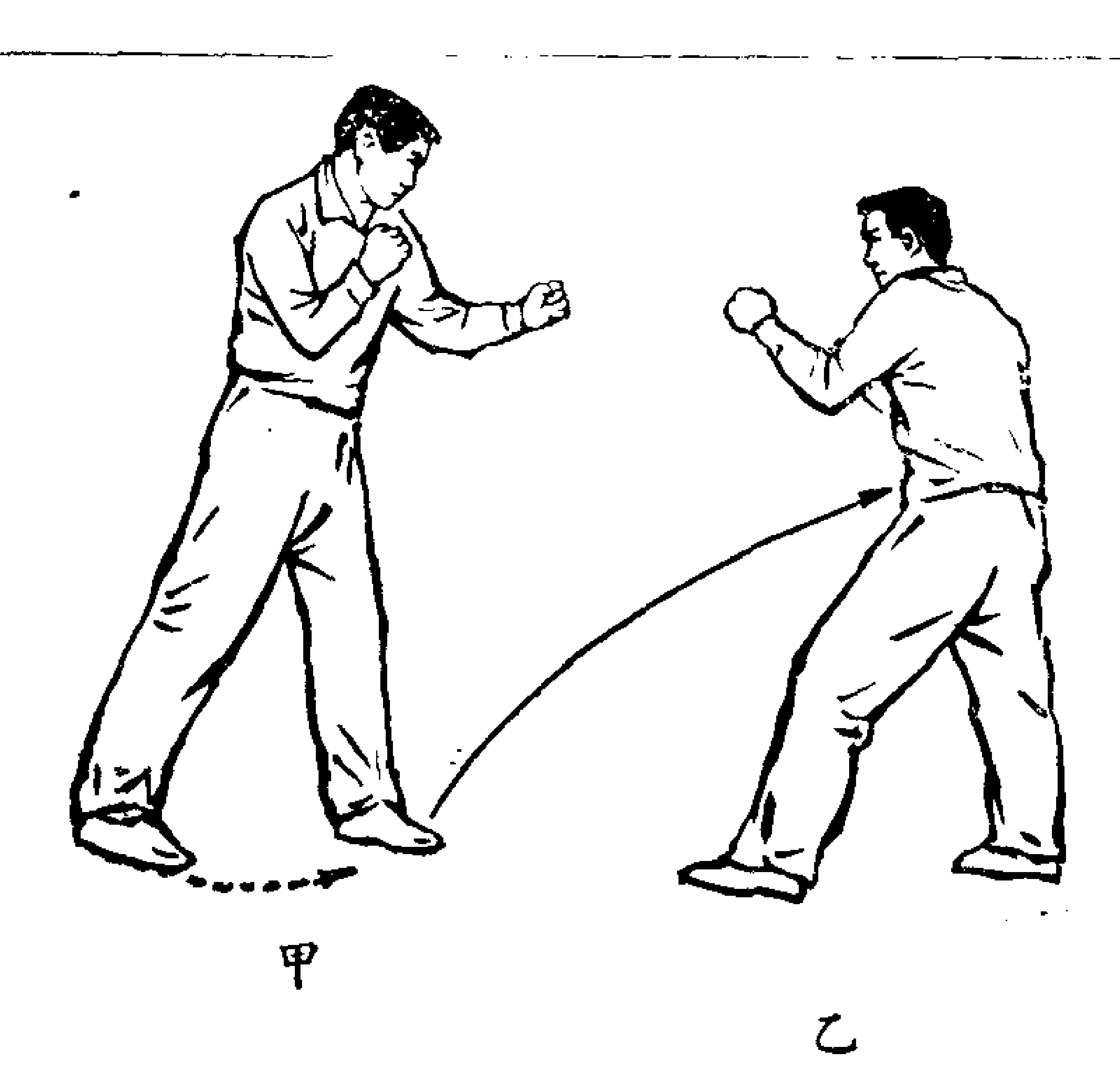


图33

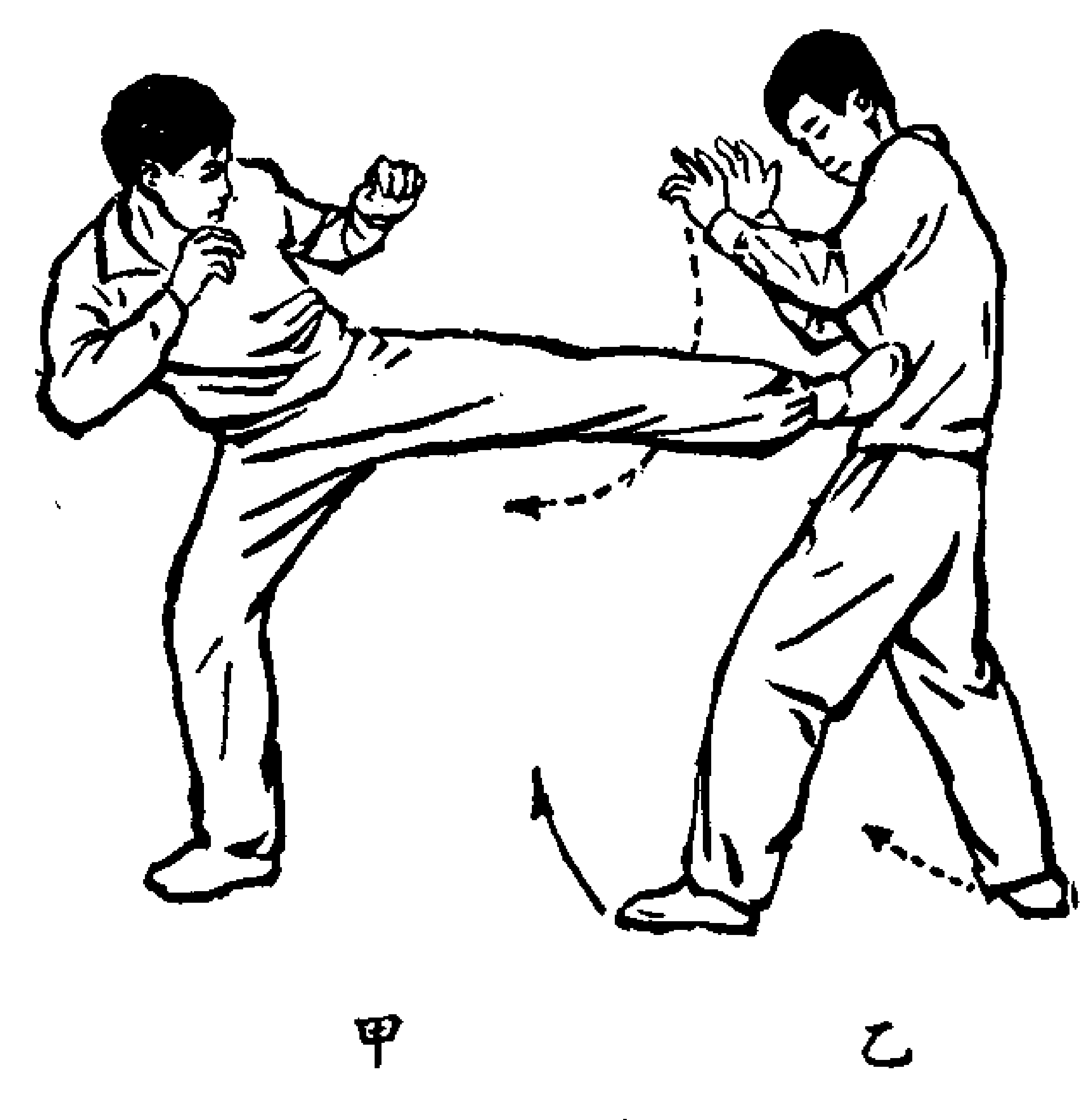


图34

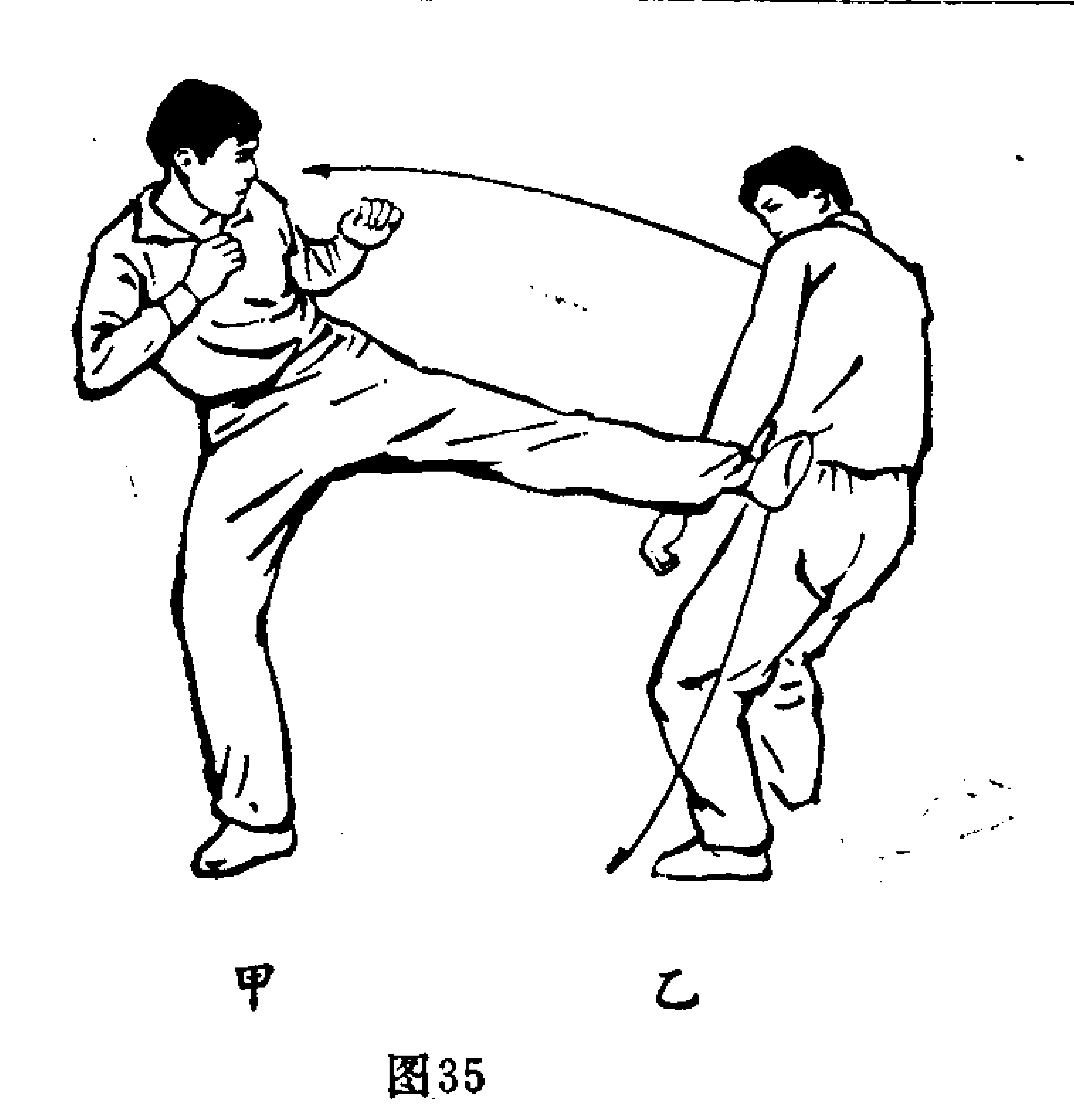


图35

④接上势，乙趁甲收腿落地的同时，左脚向前进一步，用右上刺掌反击甲的面部（图36）；

⑤甲趁乙的右掌刺来时，迅速向左闪躲，使乙的右刺掌落空（图37）；

⑥然后双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

（十）右闪反击搂腿

练习方法：

①甲乙二人准备（图38）；

②甲以右脚向前进一步的同时，用左踹腿进攻乙的腰肋部位；乙趁甲的左腿踢来时，迅速右闪，使甲的左腿落空（图39）；

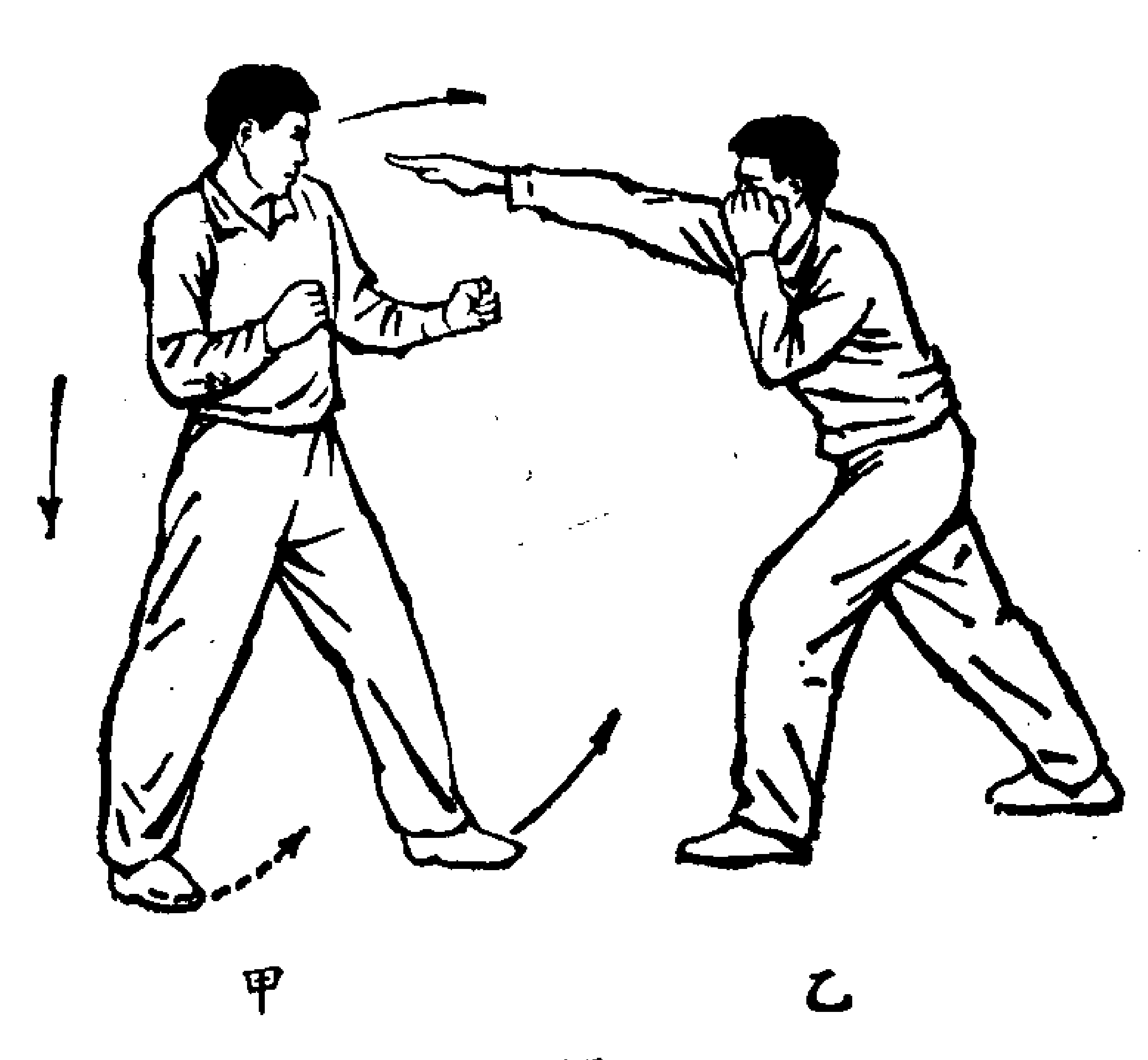


图36

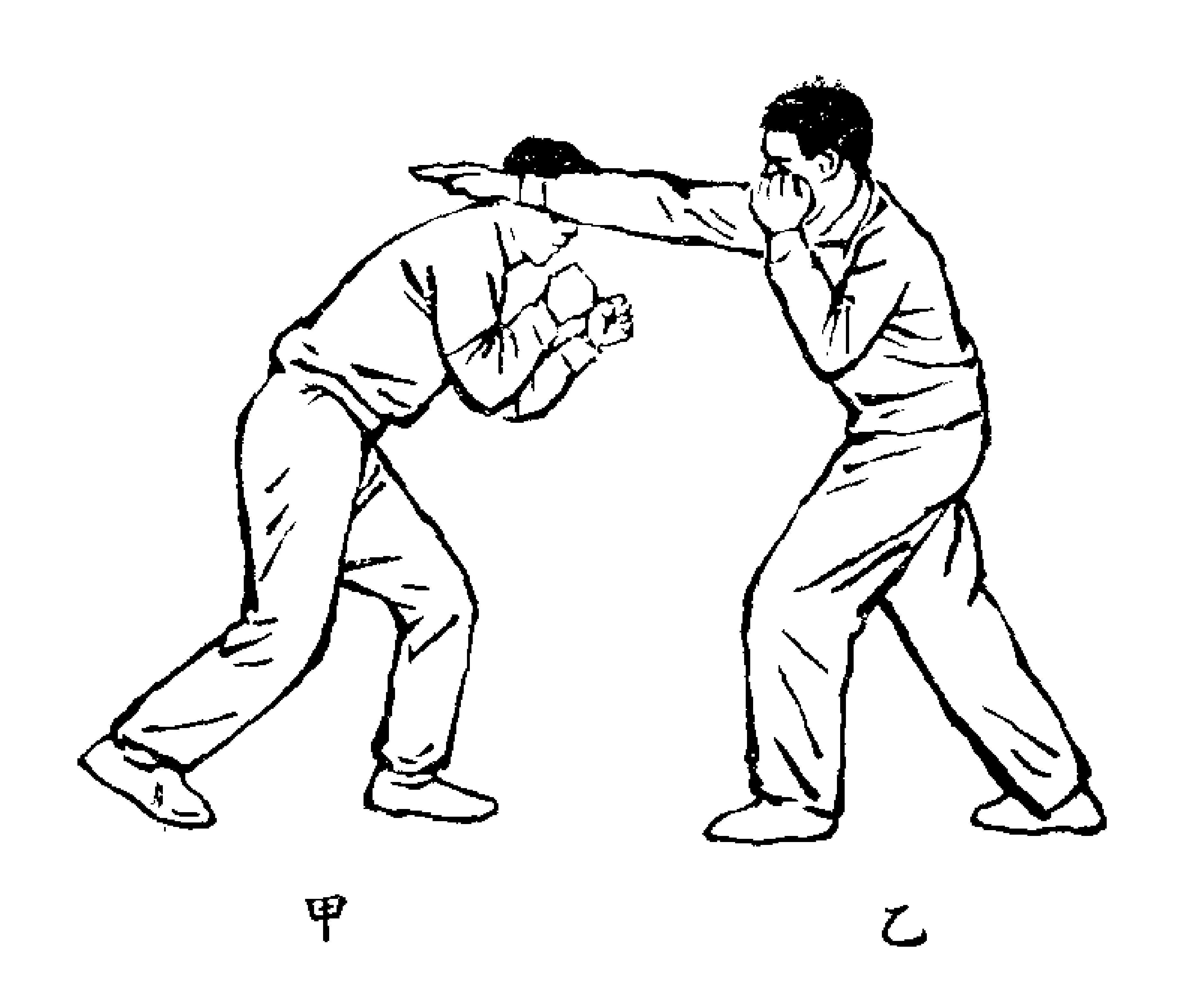


图37

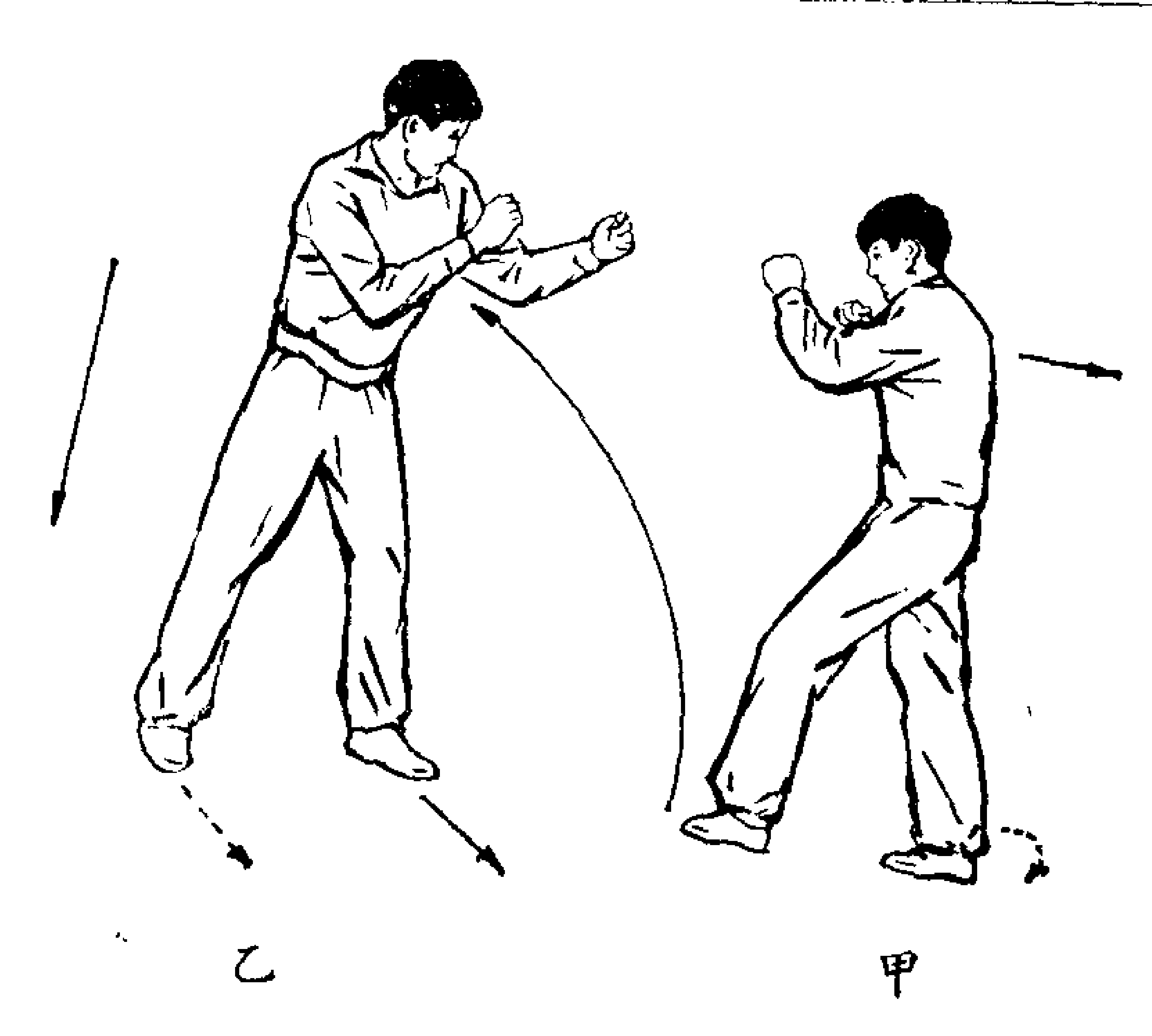


图38

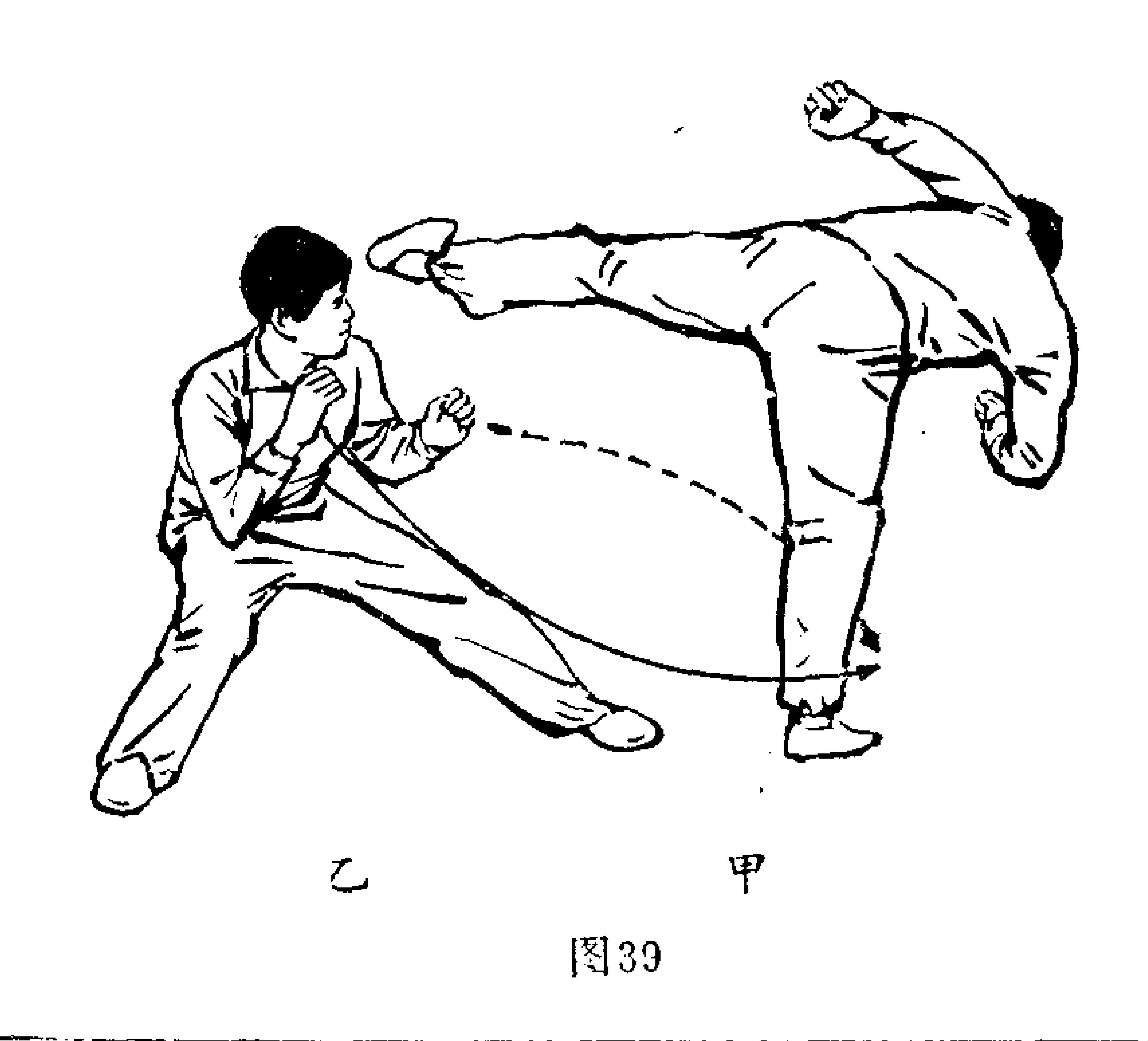


图39

③乙左脚向前进一步，双手同时搂抱甲的右腿（图40）；

④接上势，乙利用两手提拉与左肩前顶之合力将甲摔倒；甲迅迅顺势前扑倒地防守（图41）；

⑤然后双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

（十一）连续进攻（右踩、左点）

练习方法：

①甲乙二人准备（图42）；

②甲左脚向前进一步的同时，用左上冲拳击打乙的面部；乙趁机后退一步防守（图43）；

要求：甲的左拳要轻，即引手。

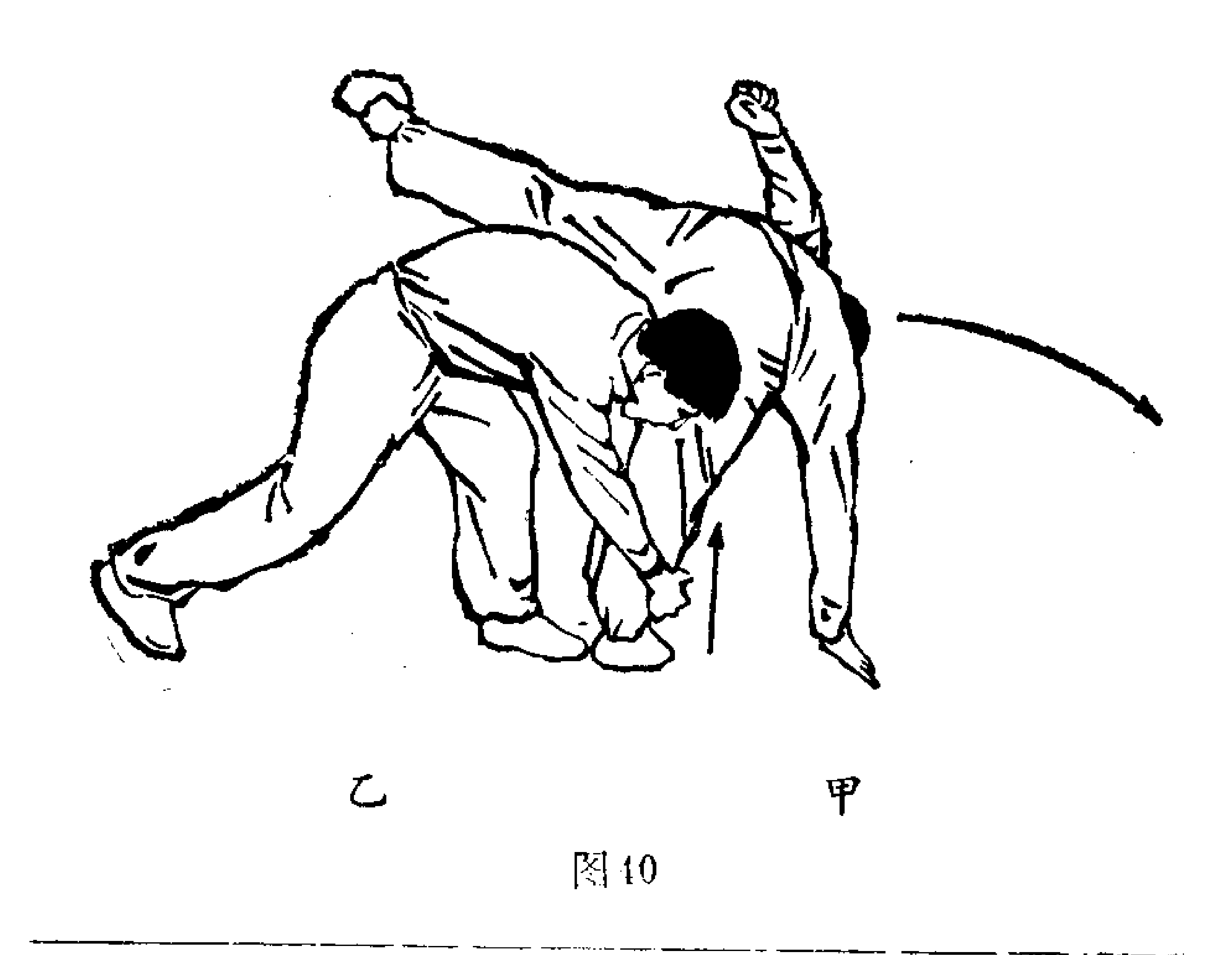


图40

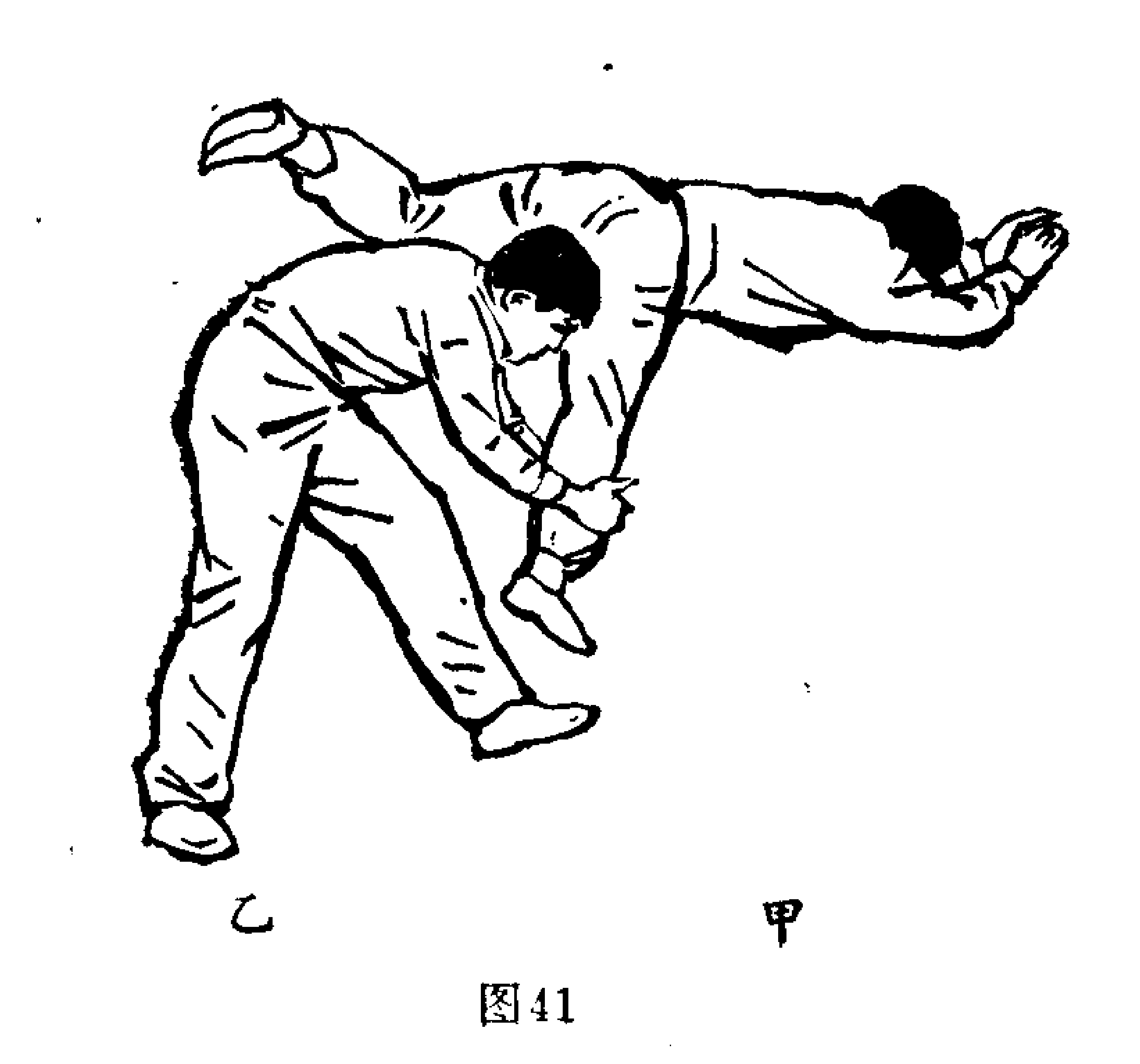


图41

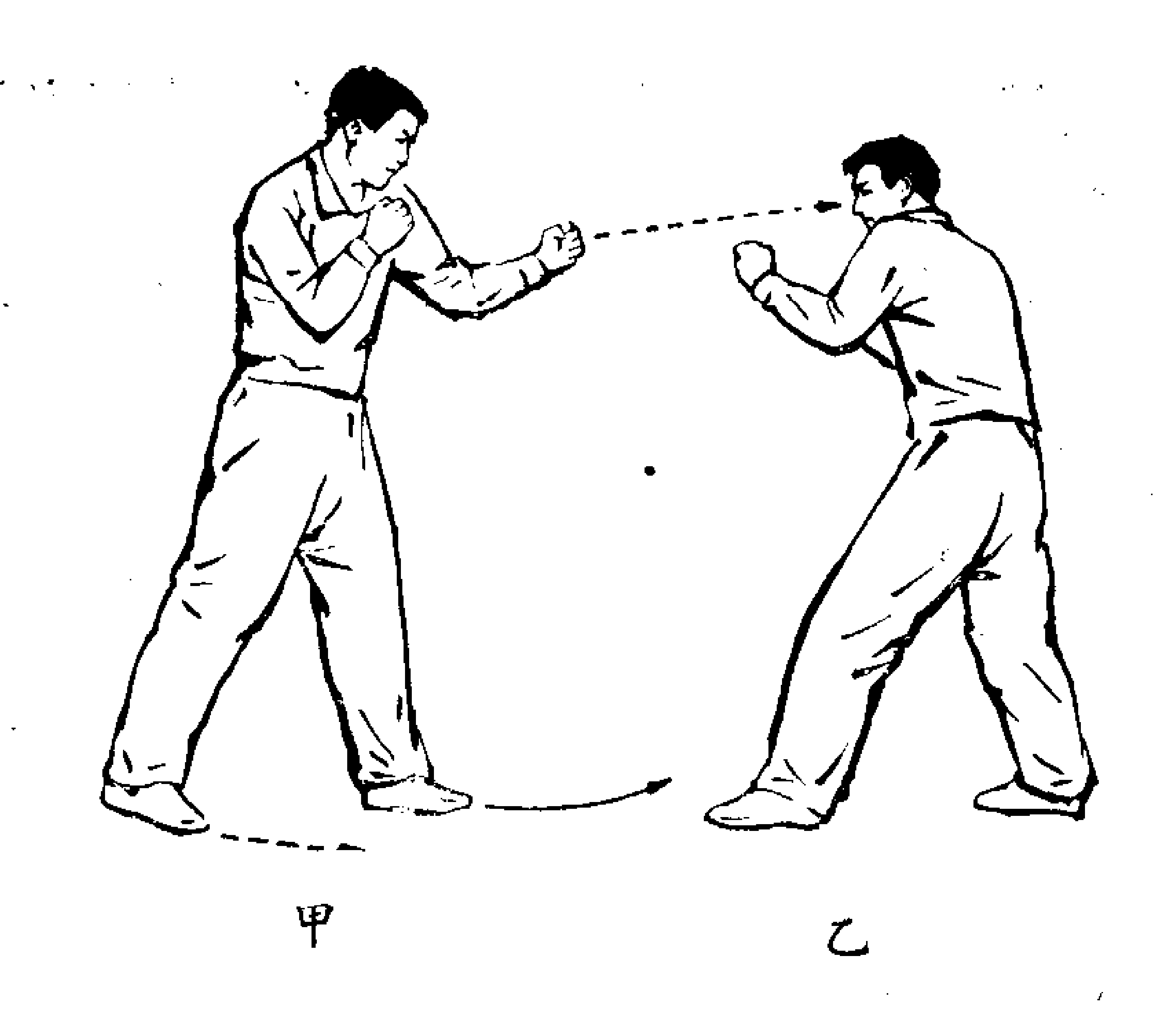


图42

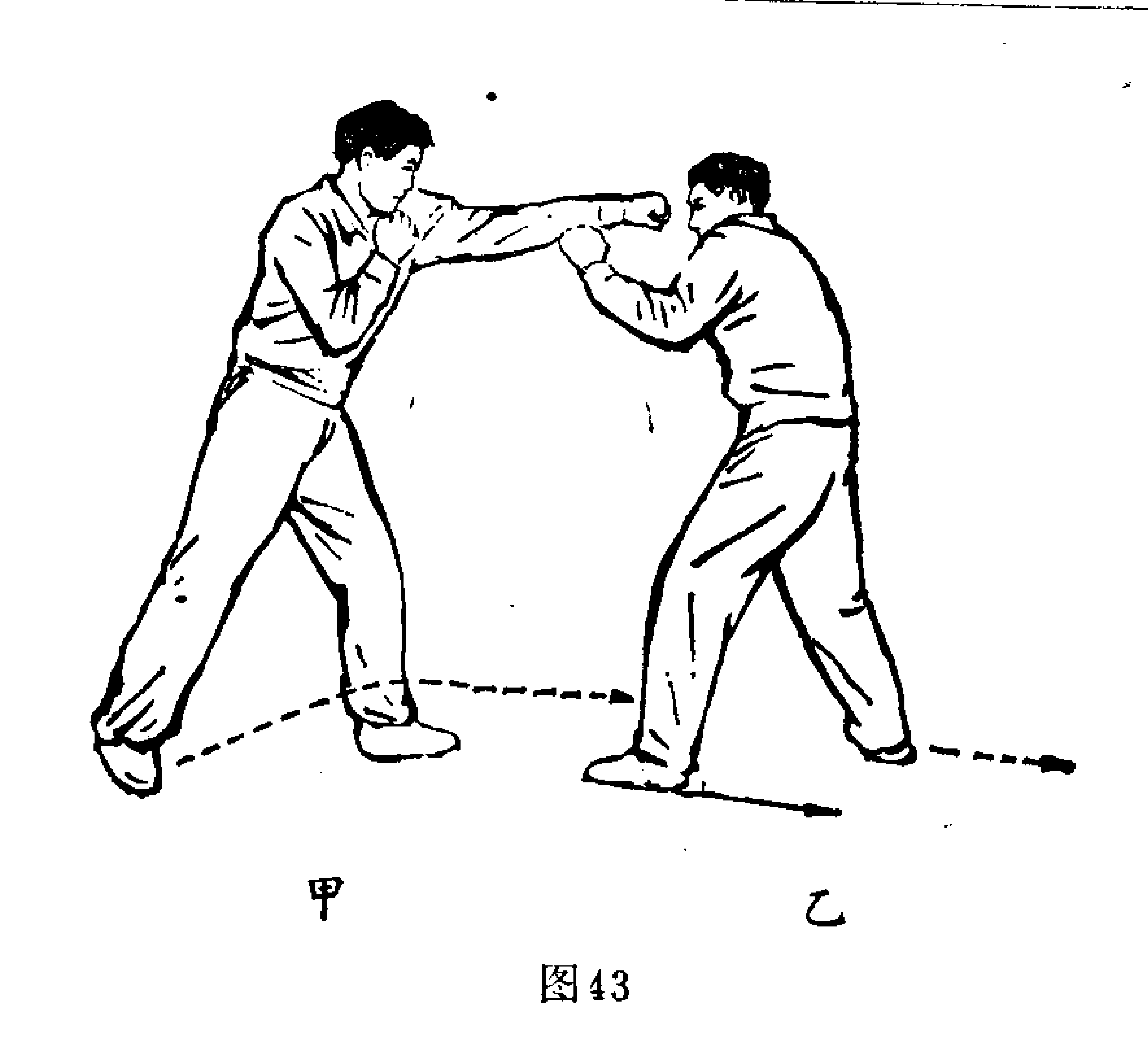


图43

③甲趁乙注意左拳时，迅速提起右脚下踩乙的左膝或小腿（图44）；

④乙趁甲的右腿下踩时，迅速后退一步，使甲的踩腿落空；甲在右脚下踩的同时迅速提起左脚以侧点腿再次进攻乙的头部（图45）；

⑤乙趁甲的左腿踢来时，迅速下蹲防守（图，参看下闪防守图）；

⑥然后双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

（十二）下截反击右击掌

练习方法：

①甲乙二人准备（图46）；

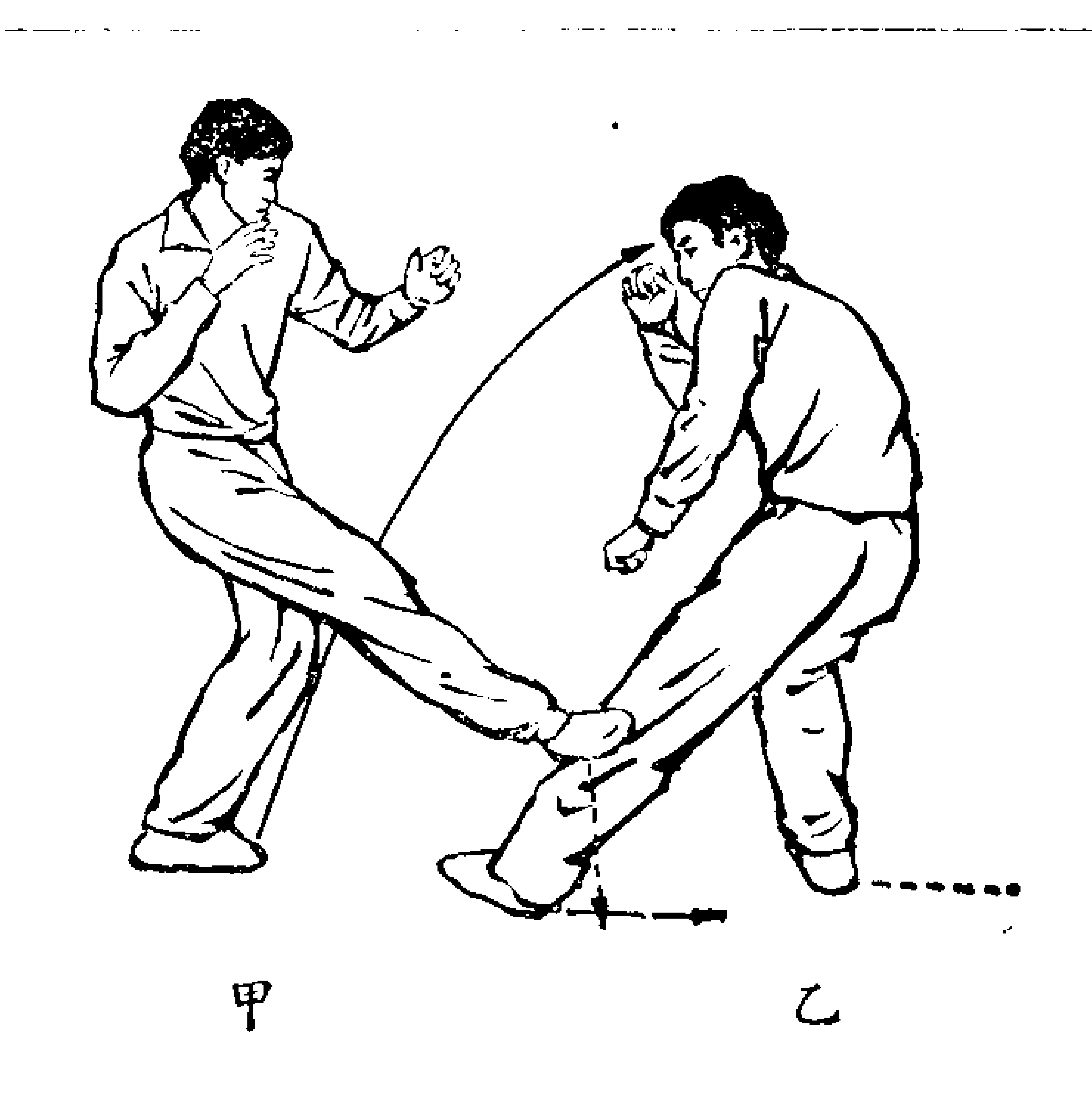


图44

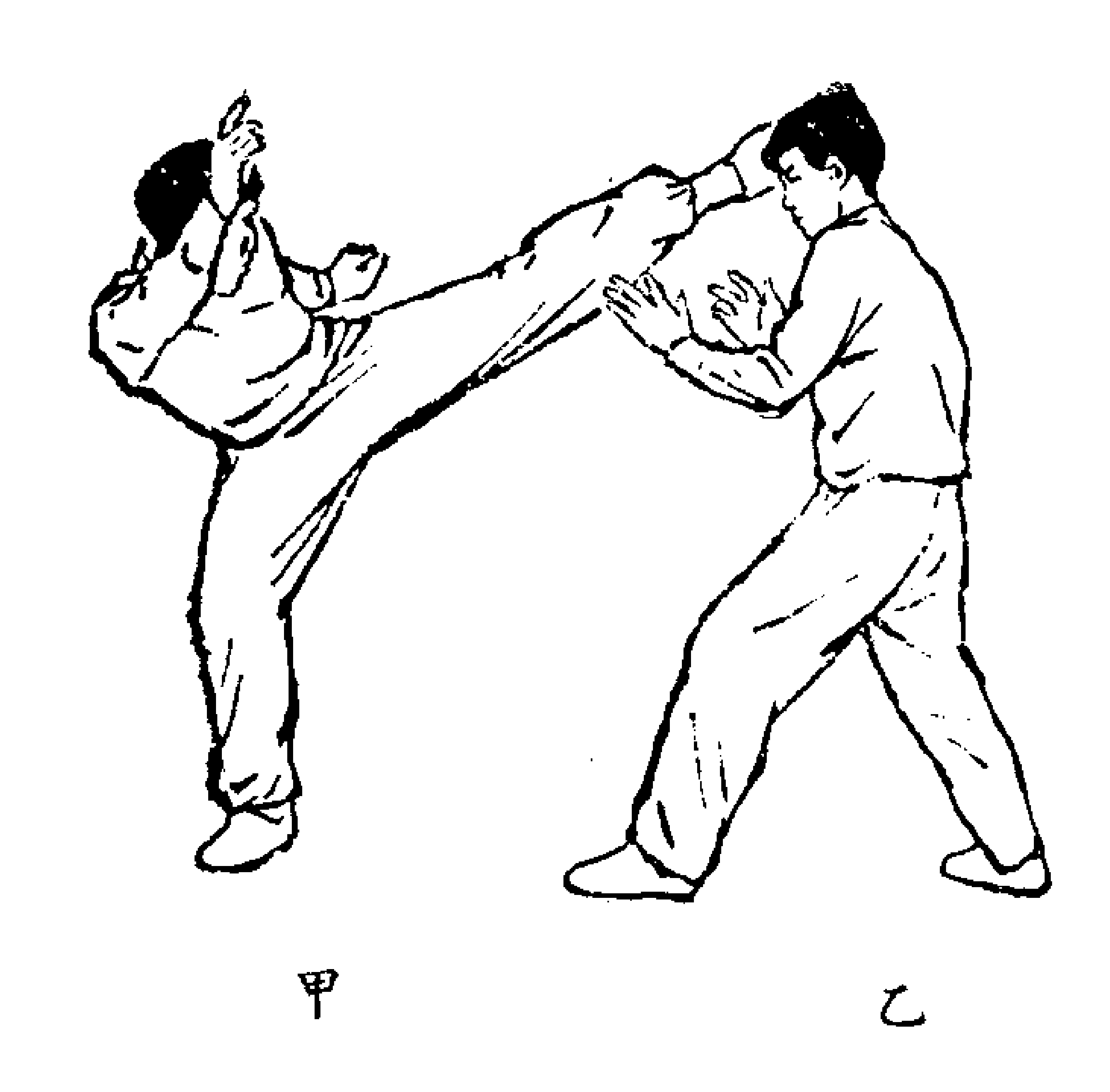


图45

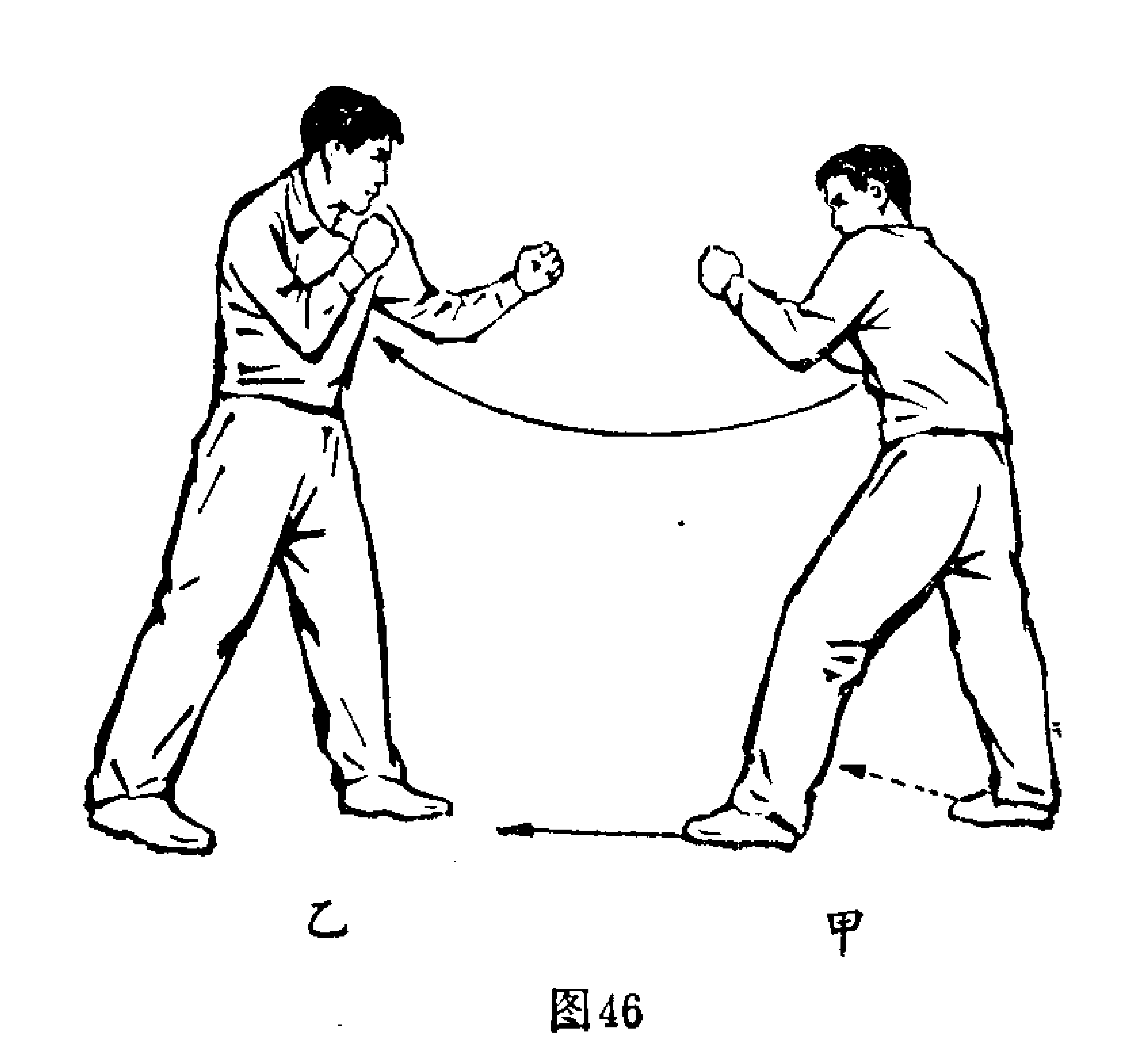


图46

②甲以左脚向前进一步的同时，用右上勾拳进攻乙的腹部（图47）；

③乙趁甲的右拳击来时，迅速用左小臂下截甲的右臂，使甲的右拳失效（图48）；

④接上势，乙左臂下截的同时用右击掌反击甲的面部（图49）；

⑤甲趁乙的右掌击来时，迅速用左掌拍压乙的右掌（图，参看拍压防守图）；

⑥然后双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

（十三）下闪反击左顶肘

练习方法：

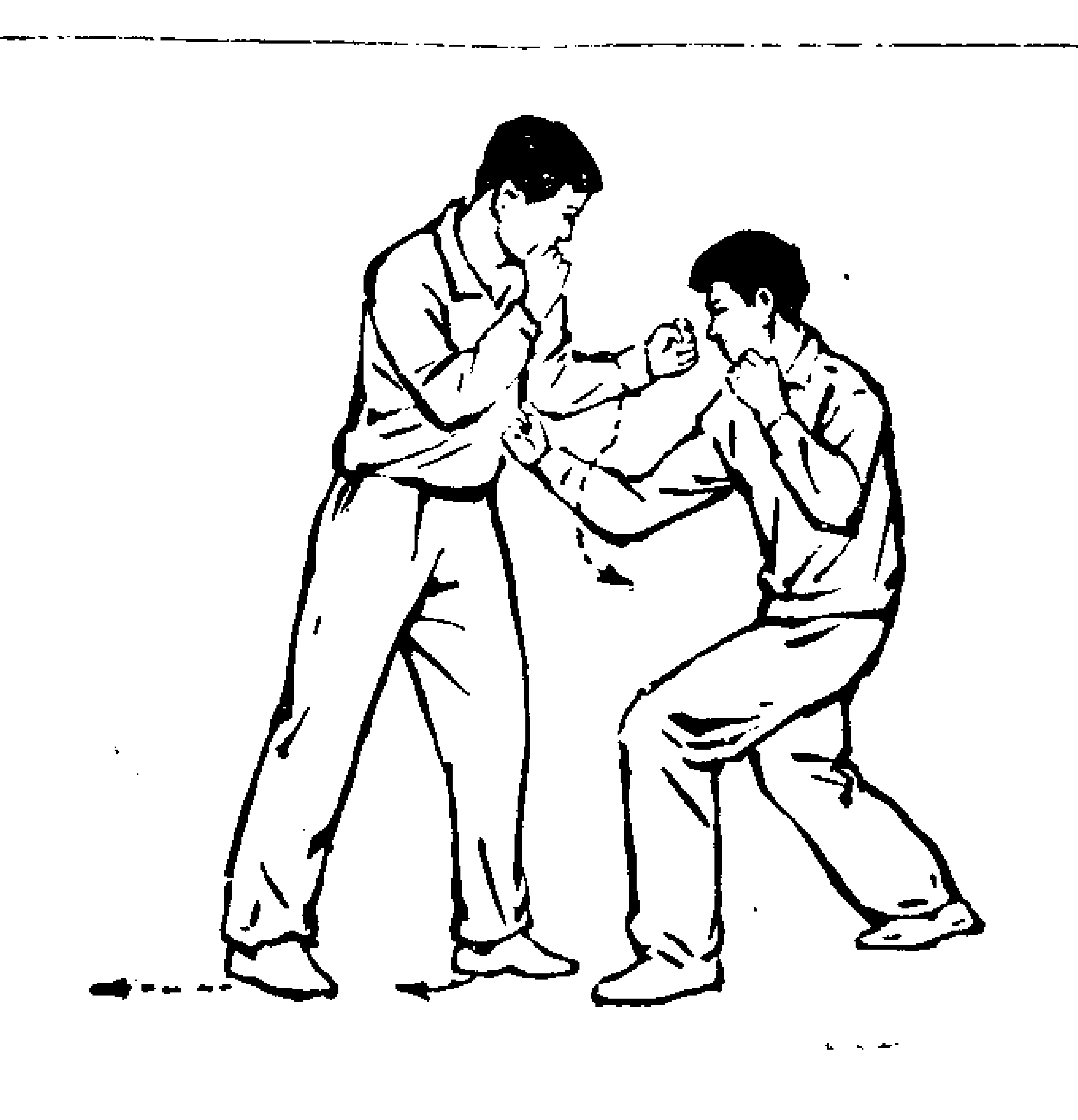


图47

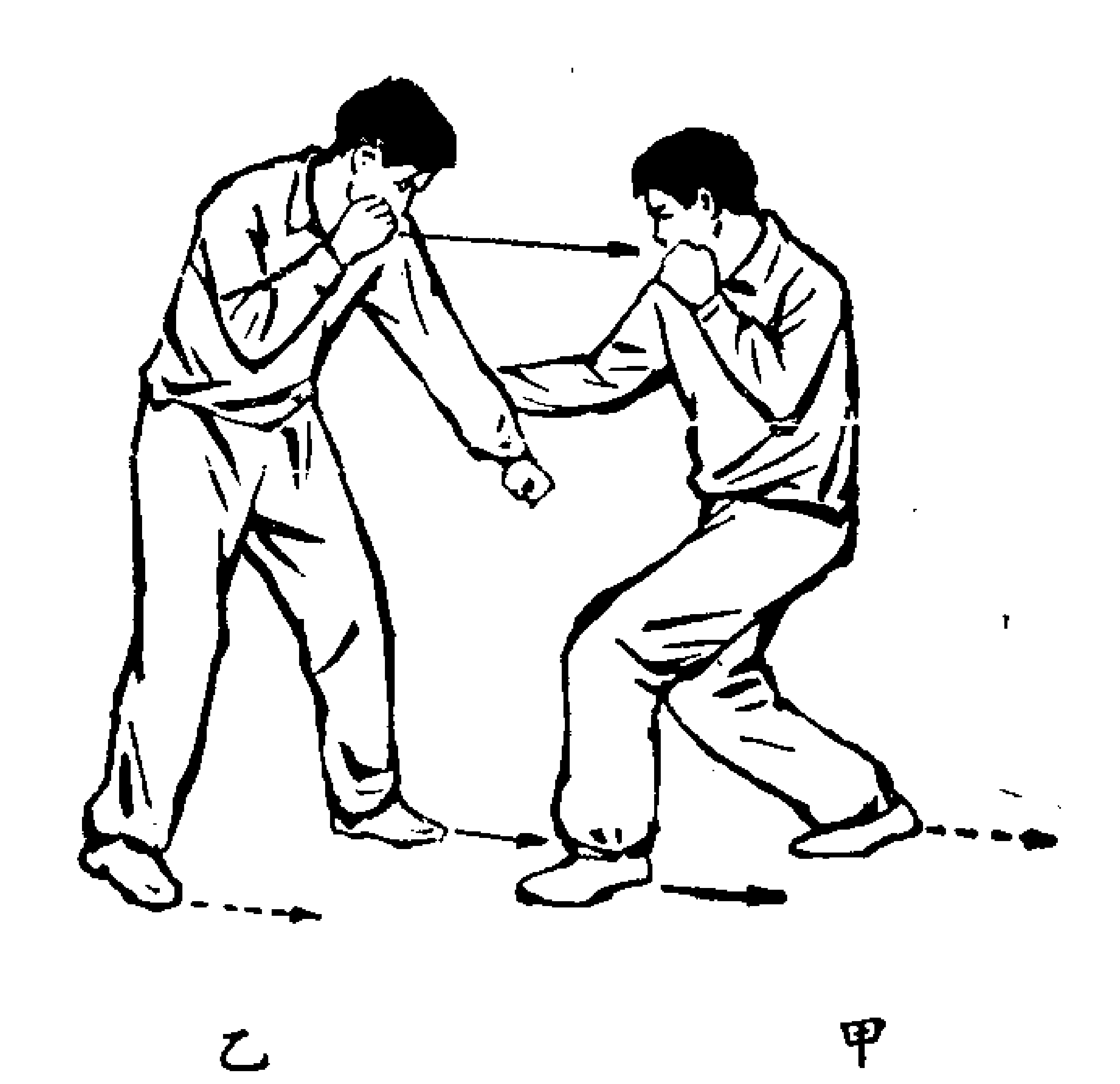


图48

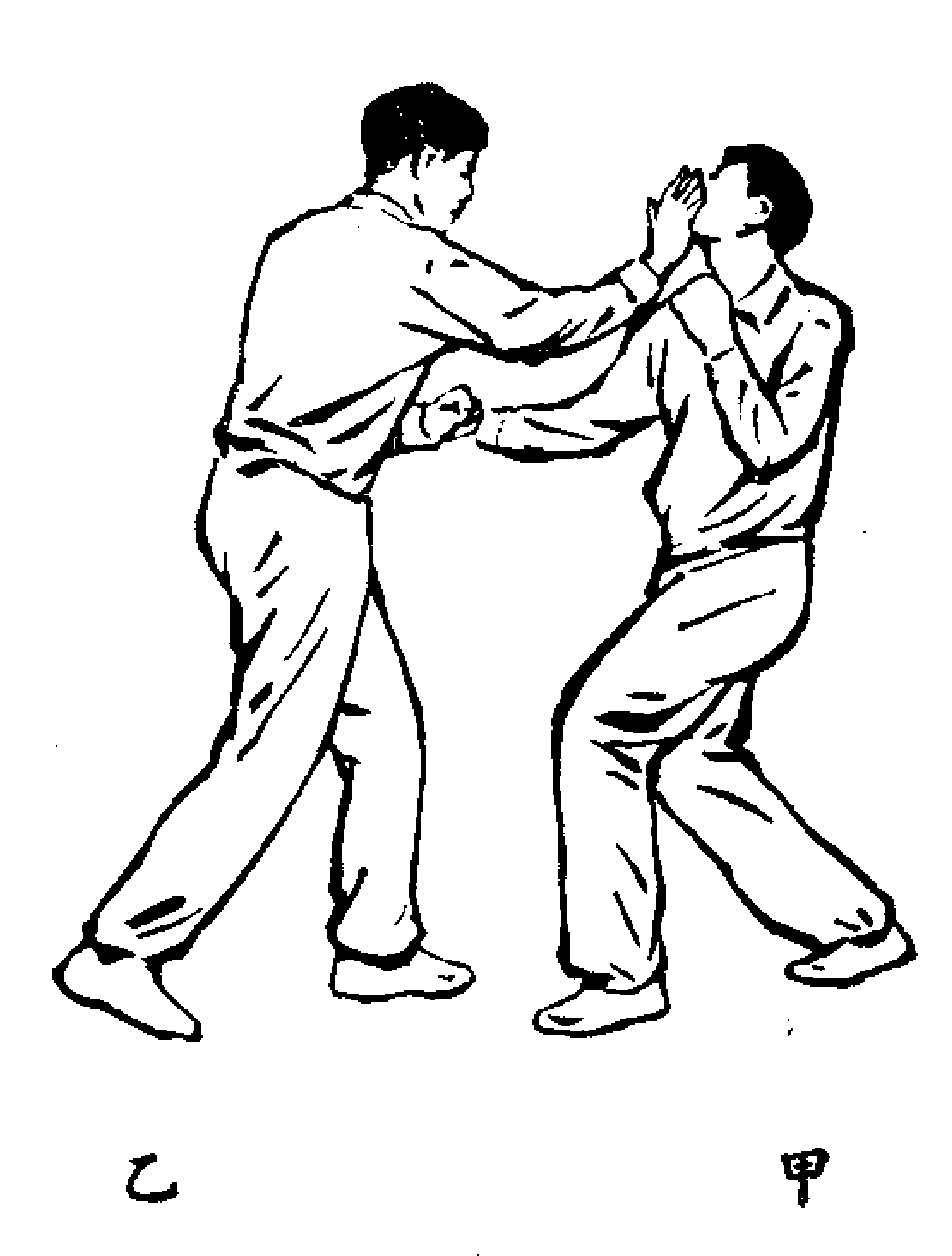


图49

①甲乙二人准备（图50）；

②甲以左脚向前进一步的同时，用左侧拳击打乙的面侧（图51）；

③乙趁甲的左侧拳击来时，迅速下闪，使甲左拳落空（图52）；

④乙左脚向前进半步，同时用左肘关节前顶甲的肋部（图53）；

⑤然后双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

要求：在练习中，顶肘不可用力，点到为止，以防受伤。

（十四）连续进攻（左弹、右勾、左踹）

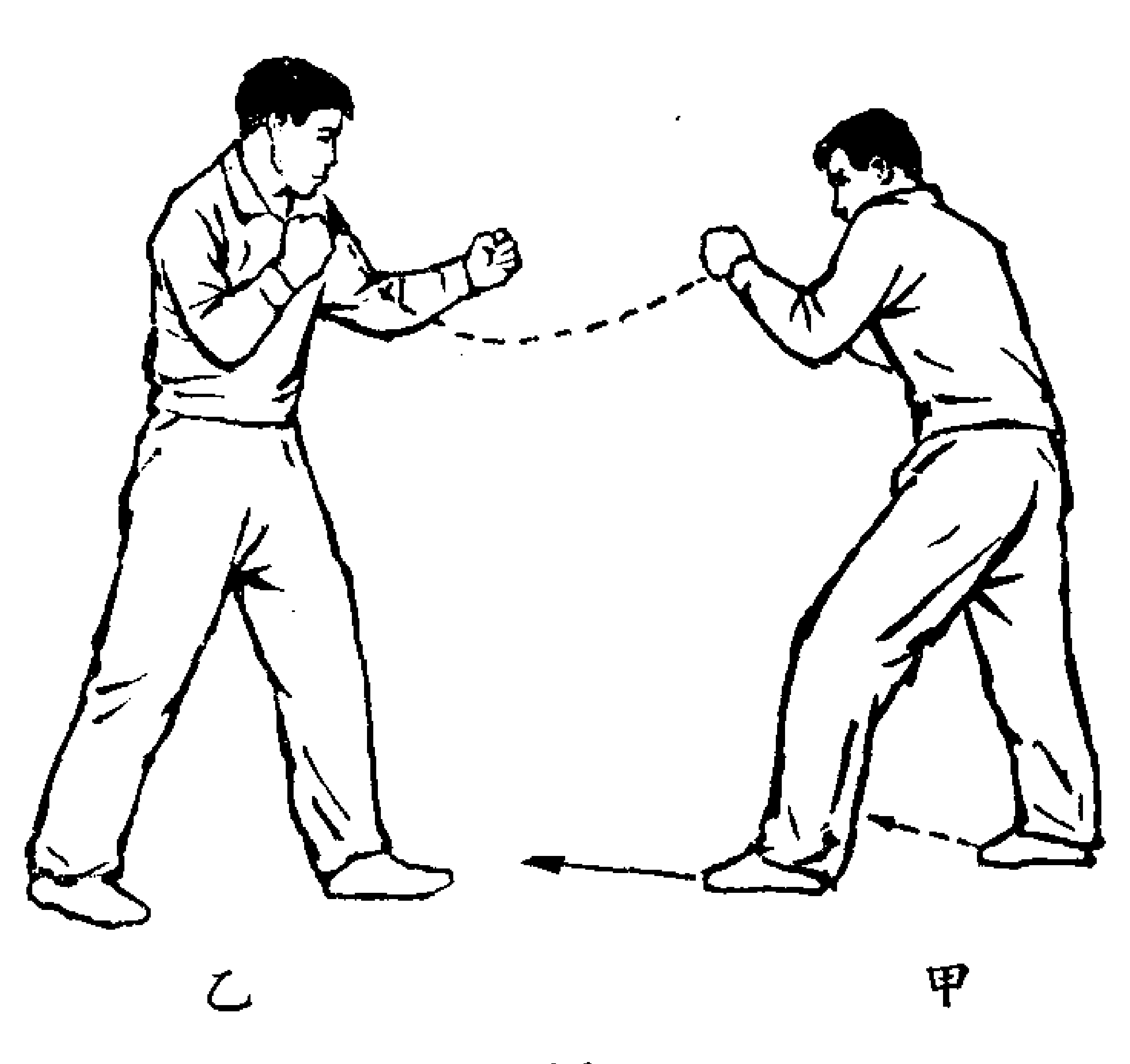
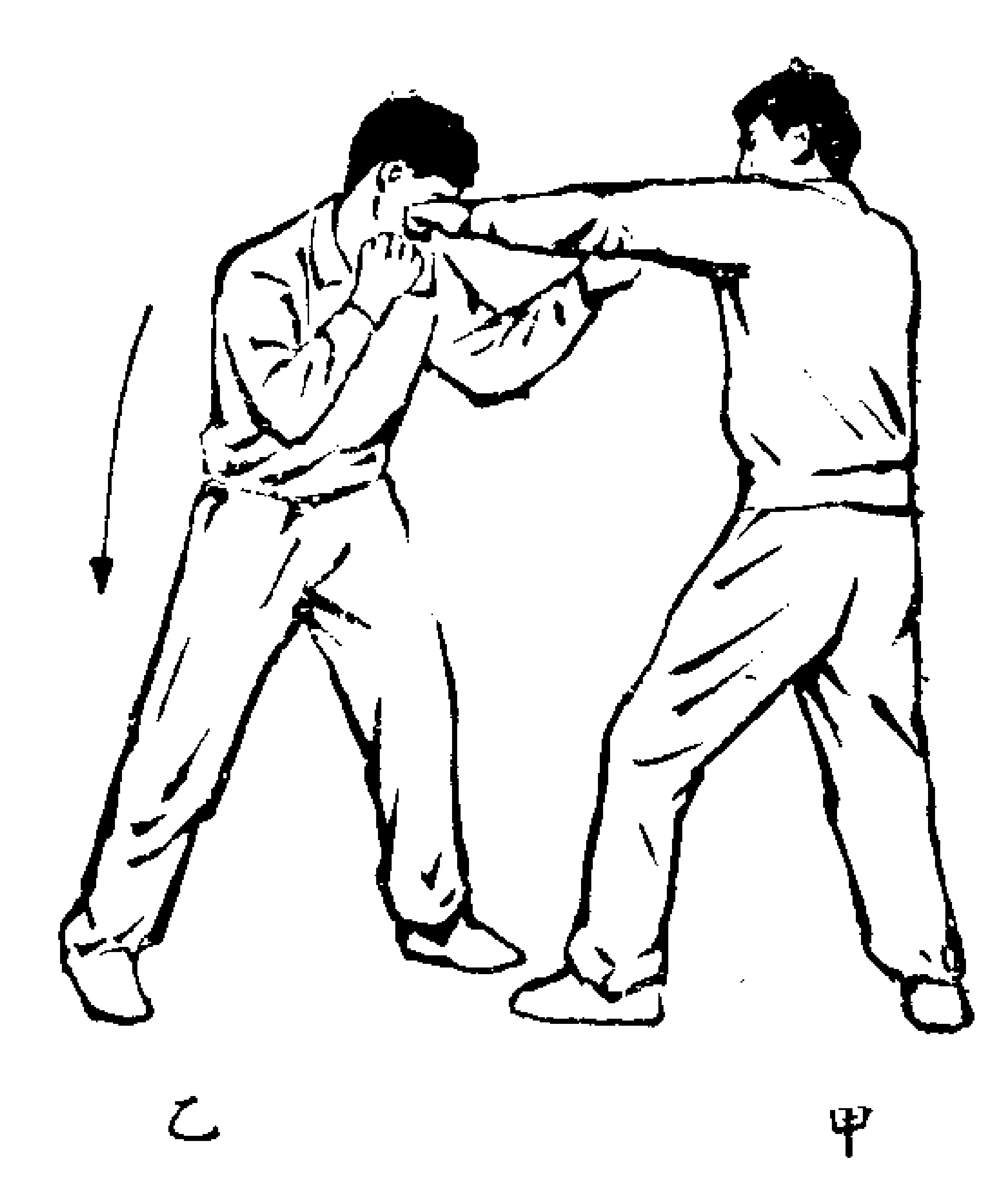
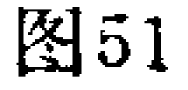


图50




图51

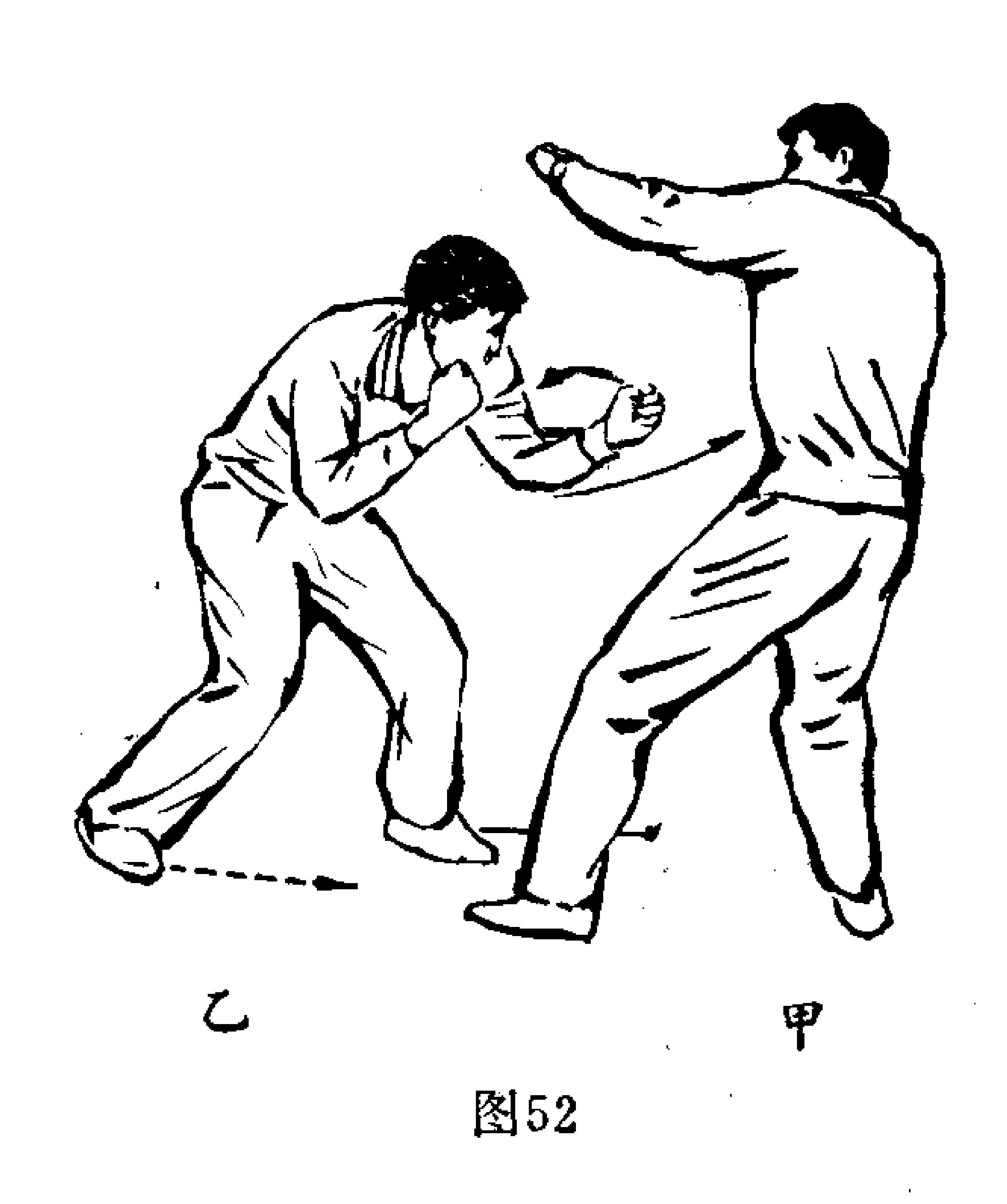


图52

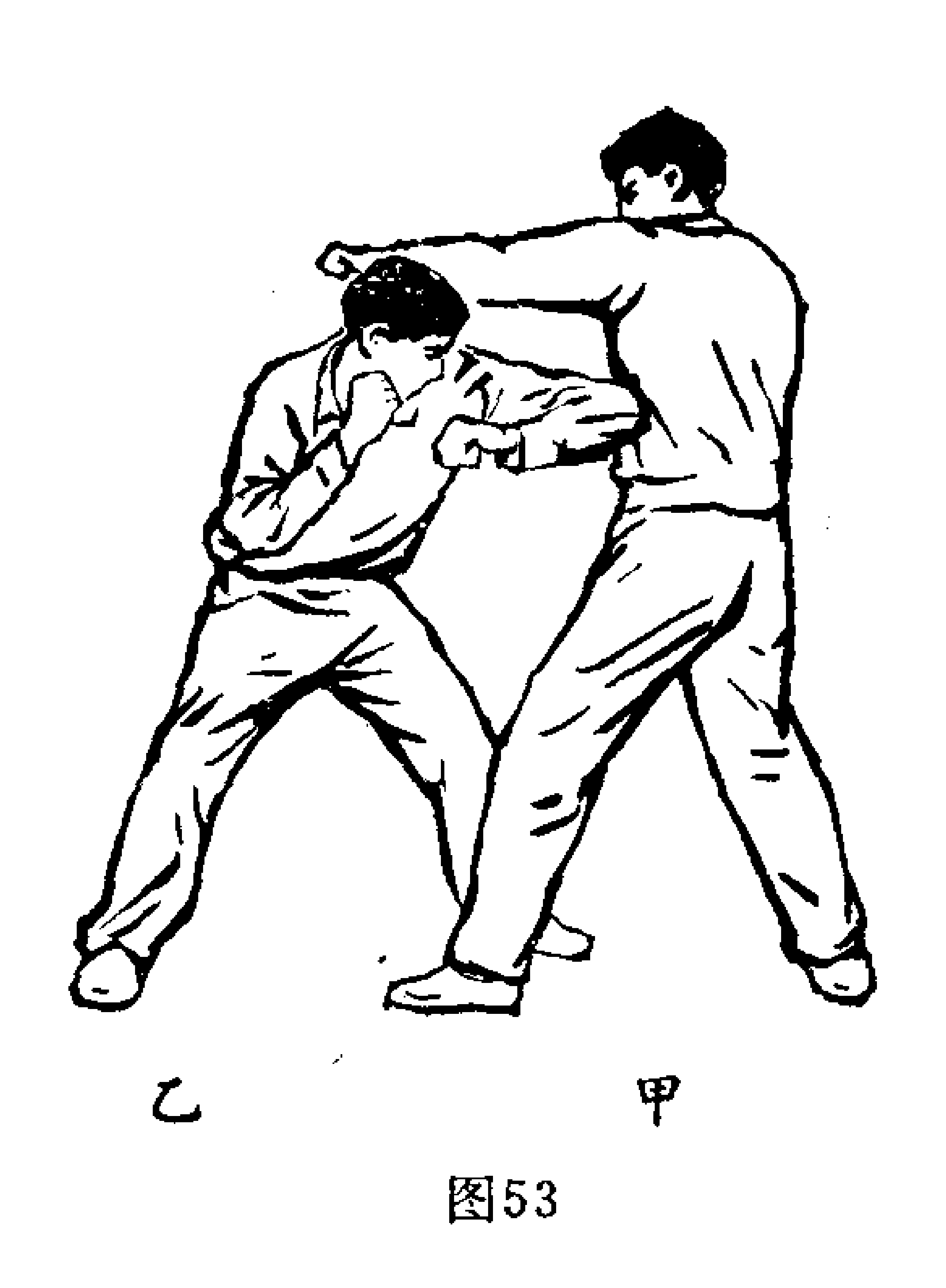


图53

练习方法：

①甲乙二人准备（图54）；

②甲右脚向前进一步的同时，用左脚弹踢乙的腹部（图55）；

③乙趁甲的弹腿踢来时，迅速后退一步，使甲的弹踢落空（图略）；

④甲左脚落地的同时，迅速提起右脚勾踢乙的左脚跟，并用右掌拍推乙的肘部（图56）；

⑤乙趁甲的勾踢踢来时，左脚迅速屈膝提起，使甲的勾踢落空（图57）；

⑥接上势，甲右脚顺势向左侧落地，身体随之左转一百八十度；左脚随即提起踹踢乙的腰肋部位

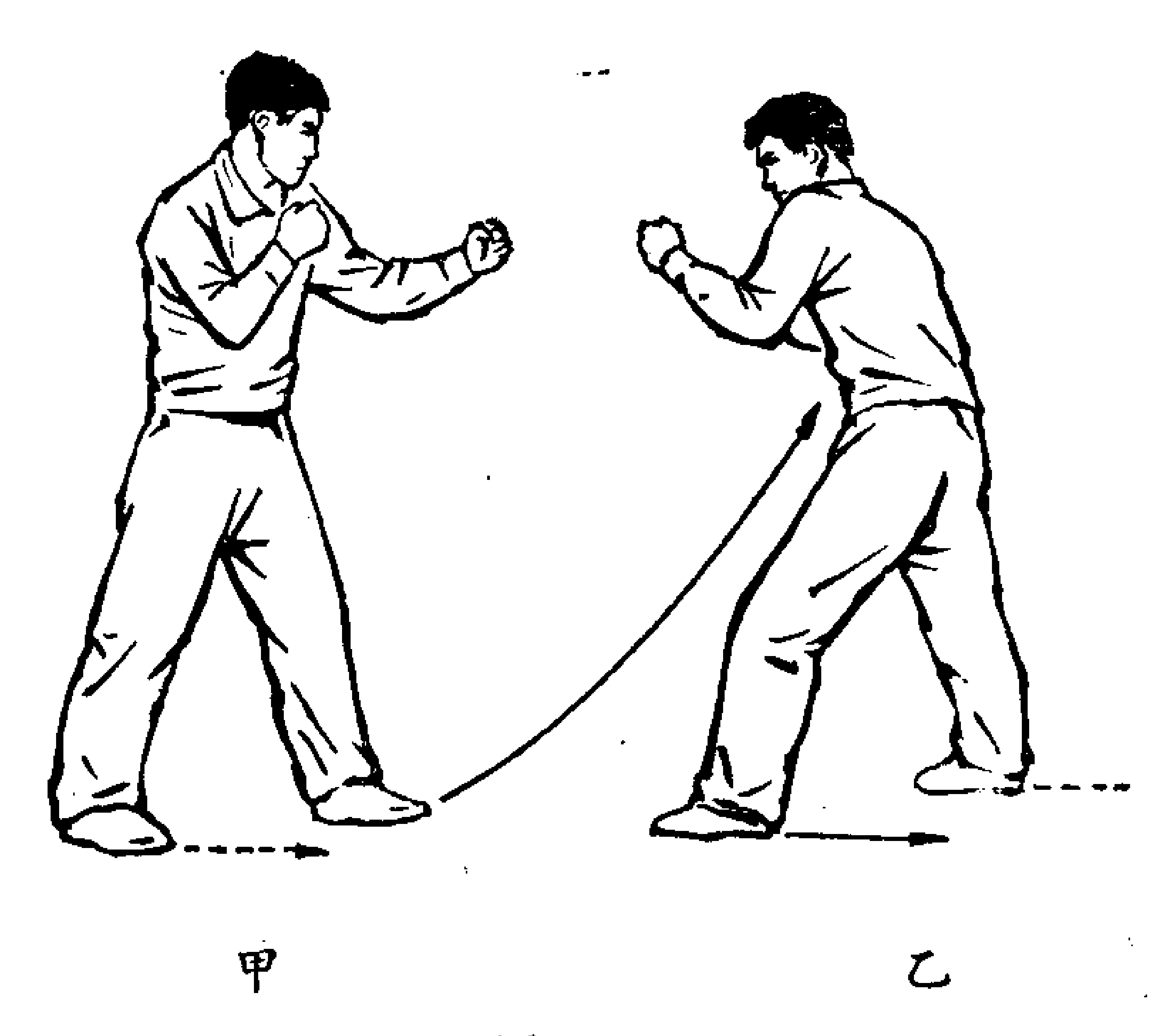


图54

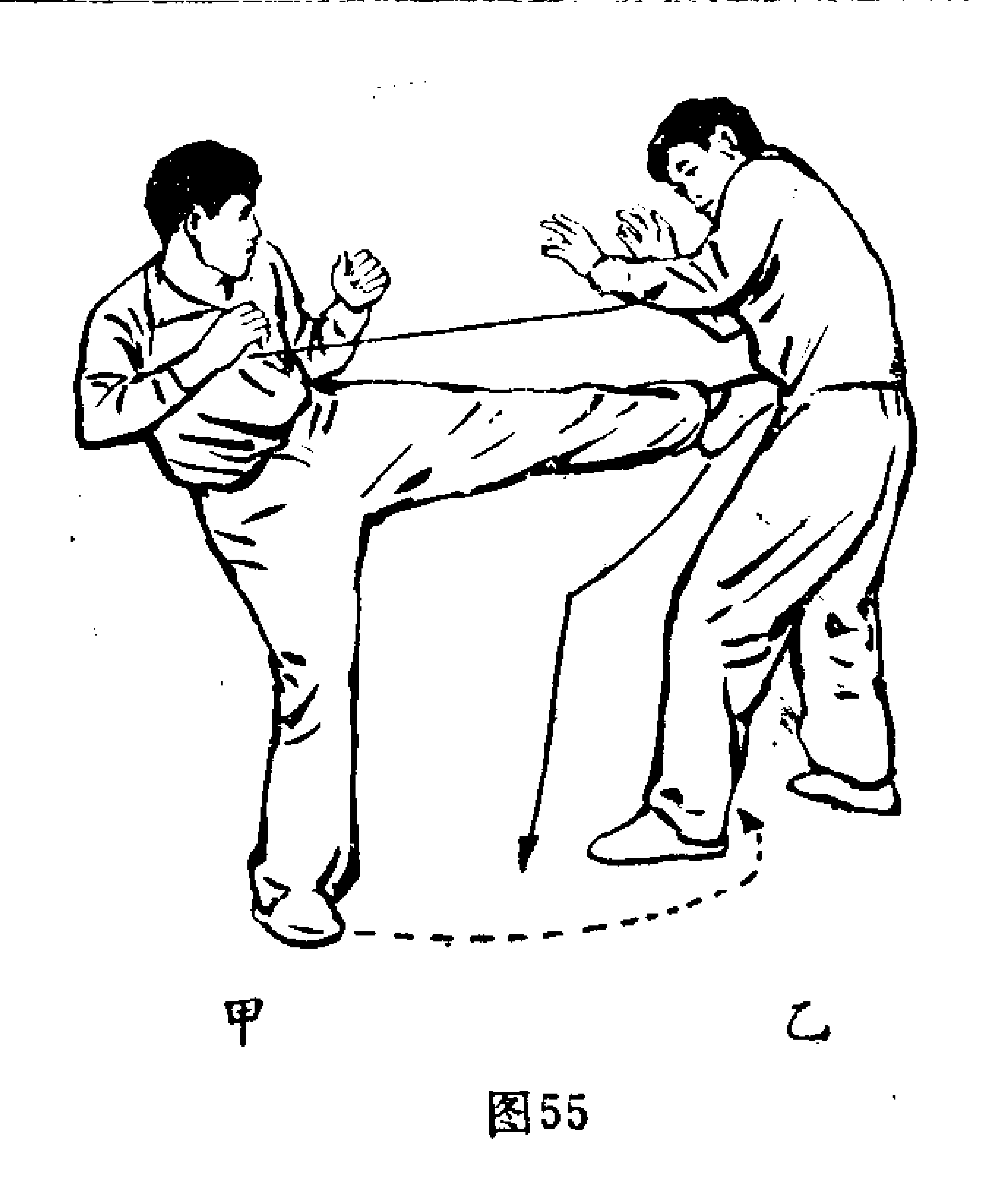


图55

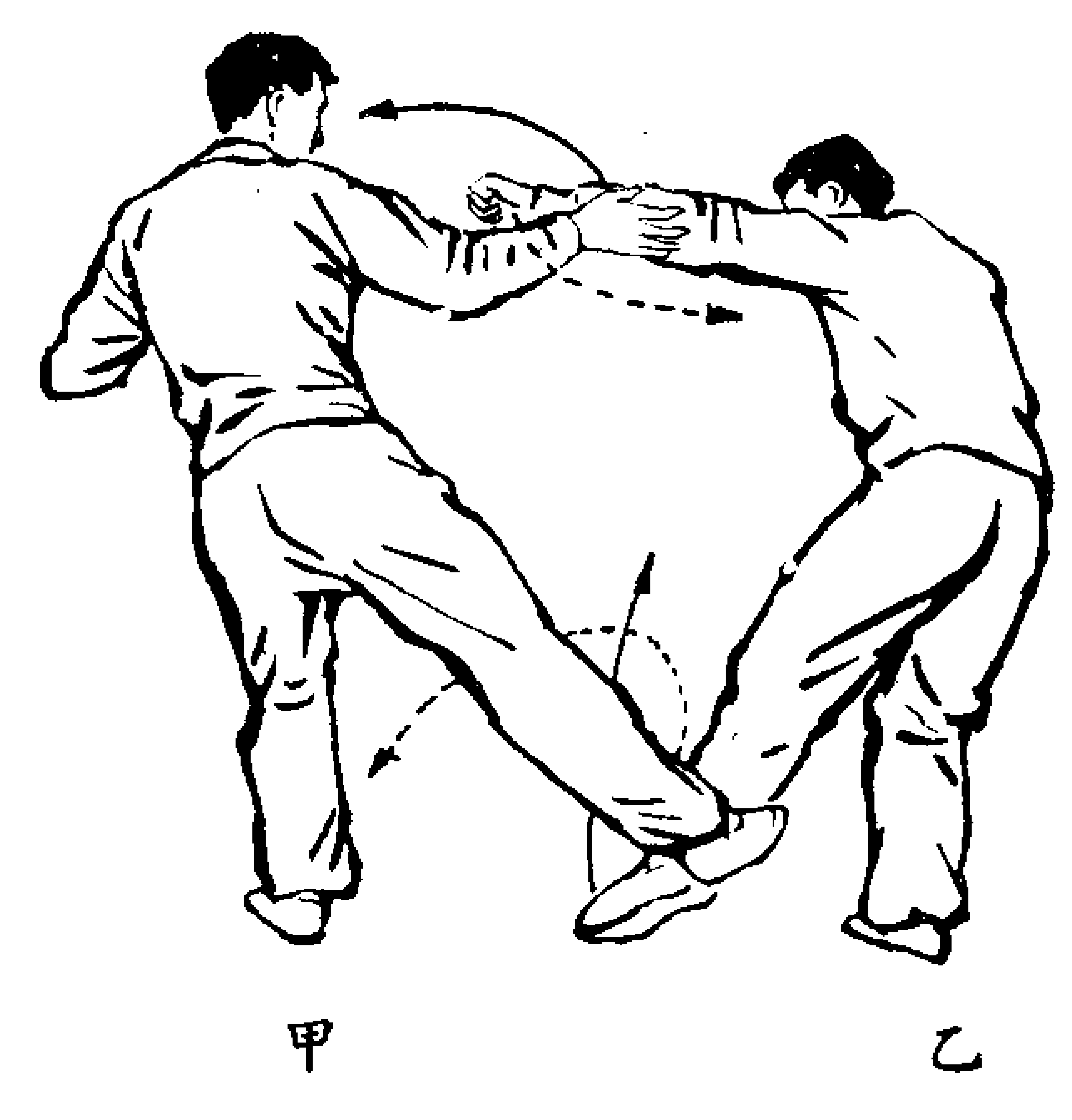


图56



图57



图58

(图58);

⑦乙趁甲的左脚踹来时，迅速用左臂下截防守(图，参看下截防守图)

⑧然后双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

要求：三种腿法要连贯进行。

(十五)连续进攻(左踩、右冲、左点)

练习方法：

①甲乙二人准备(图59);

②甲以右脚向前进一步的同时，用左脚下踩乙的膝部(图60);

③乙趁甲的左脚踩来时迅速后退一步，使甲的

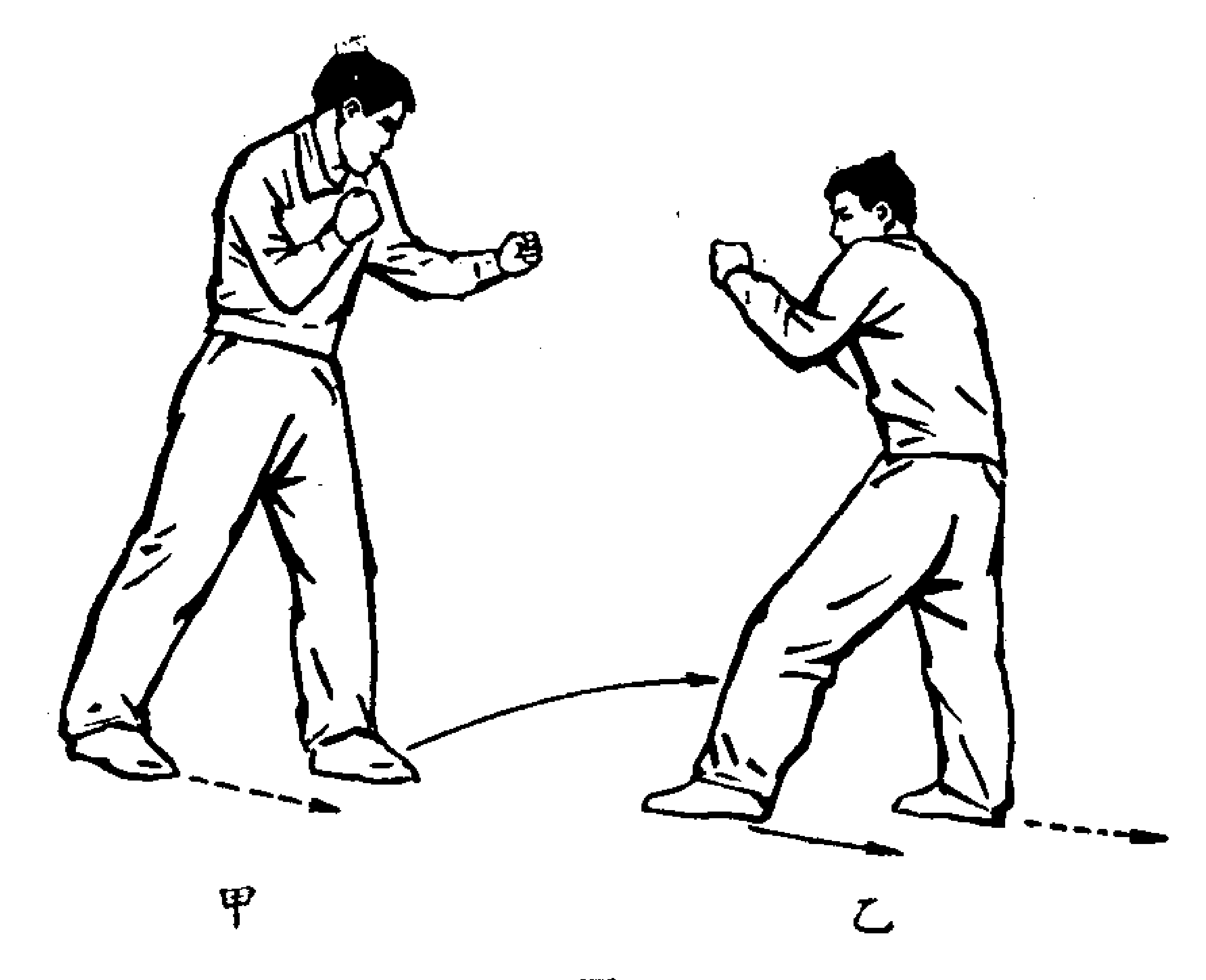




图59

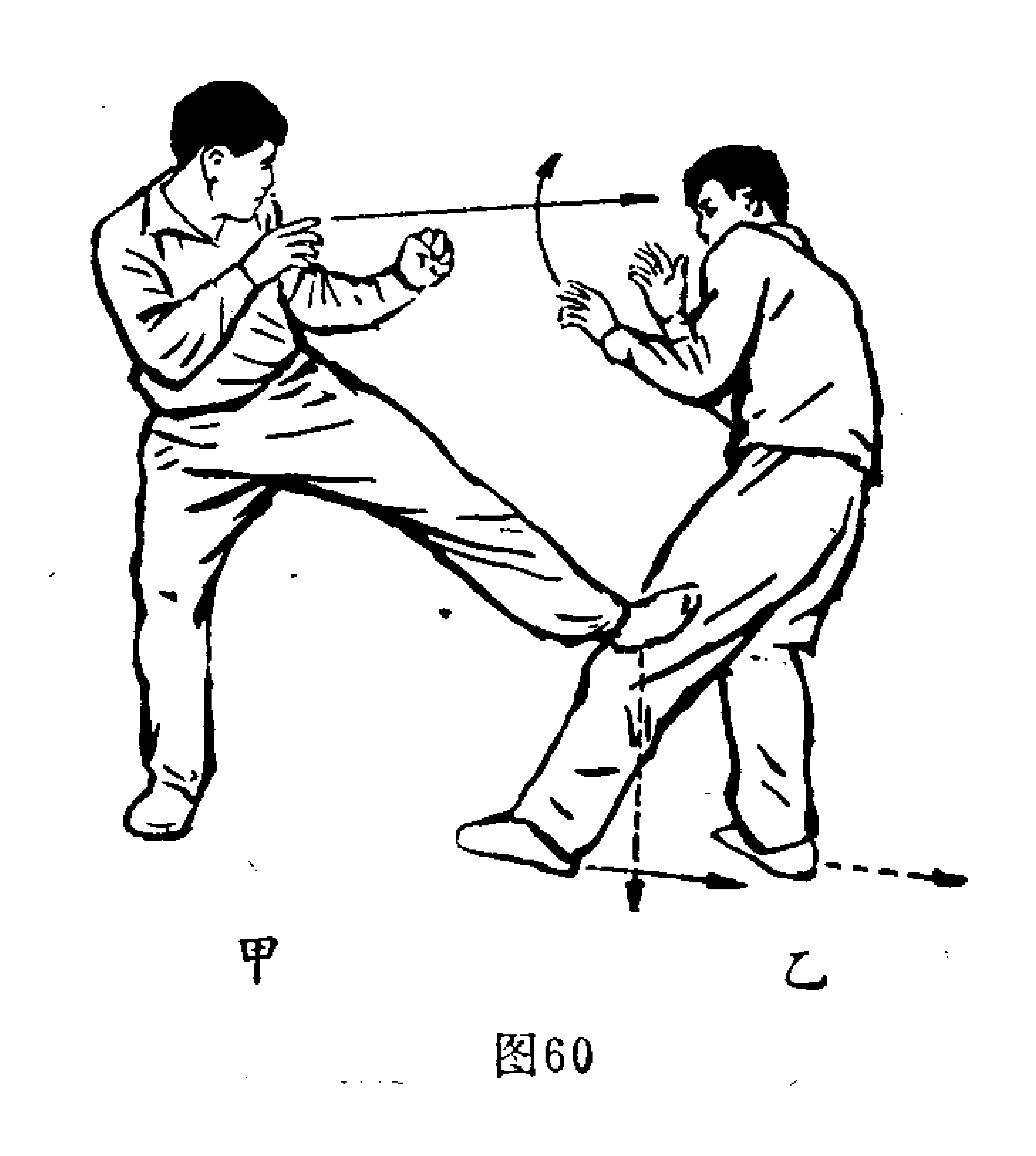


图60

左脚落空（图略）；

④甲趁机向下踩落，同时用右上冲拳击打乙的面部；乙趁甲的冲拳击来时，后退半步，同时用左掌拍压防守（图61）；

⑤接上势，甲上体后闪，同时用左点腿再次进攻乙的面侧；乙迅速用左掌拍压，使甲的左点腿失效（图62）；

⑥然后双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

（十六）相互反击

练习方法：

①甲乙二人准备（图63）；

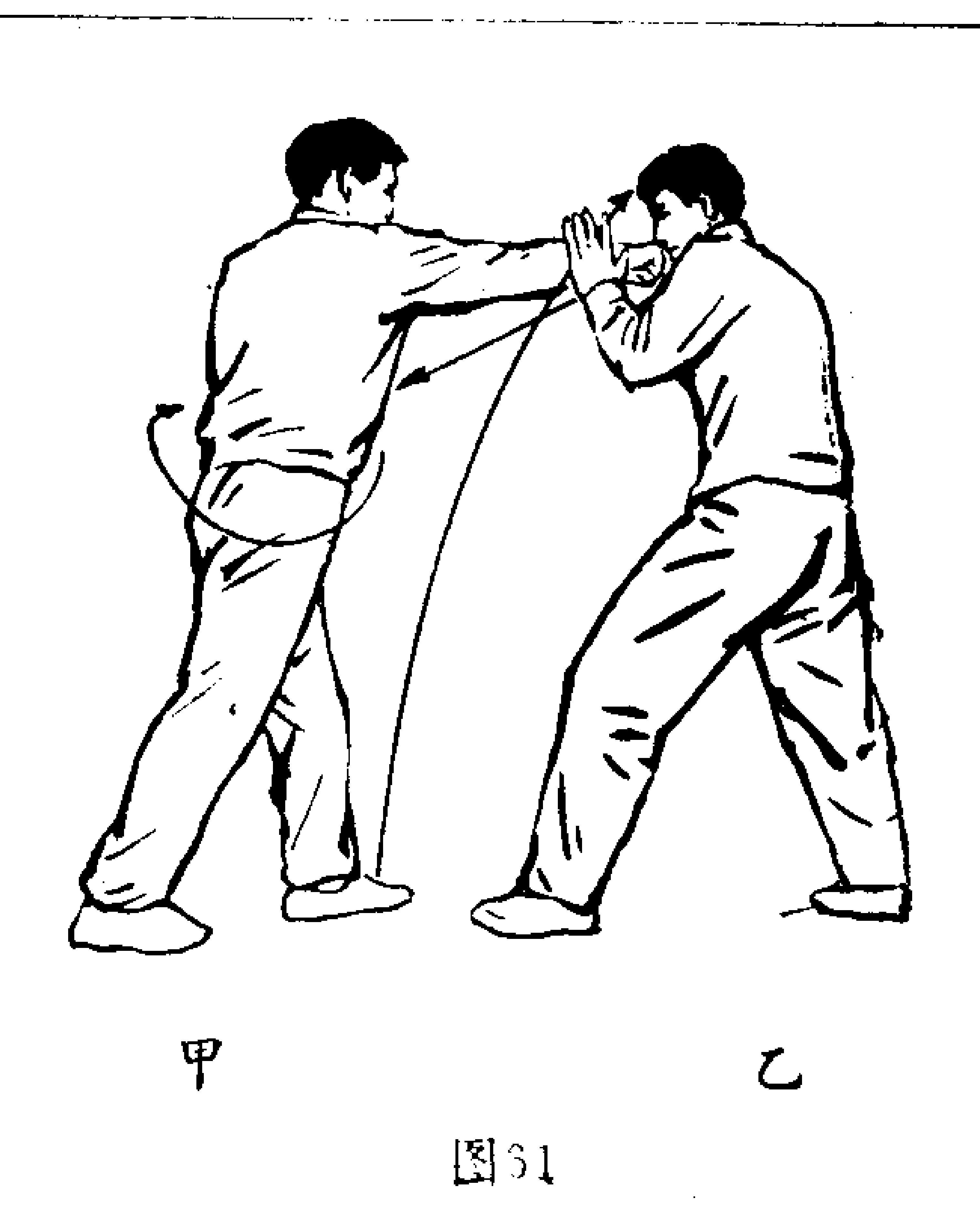


图61



图62

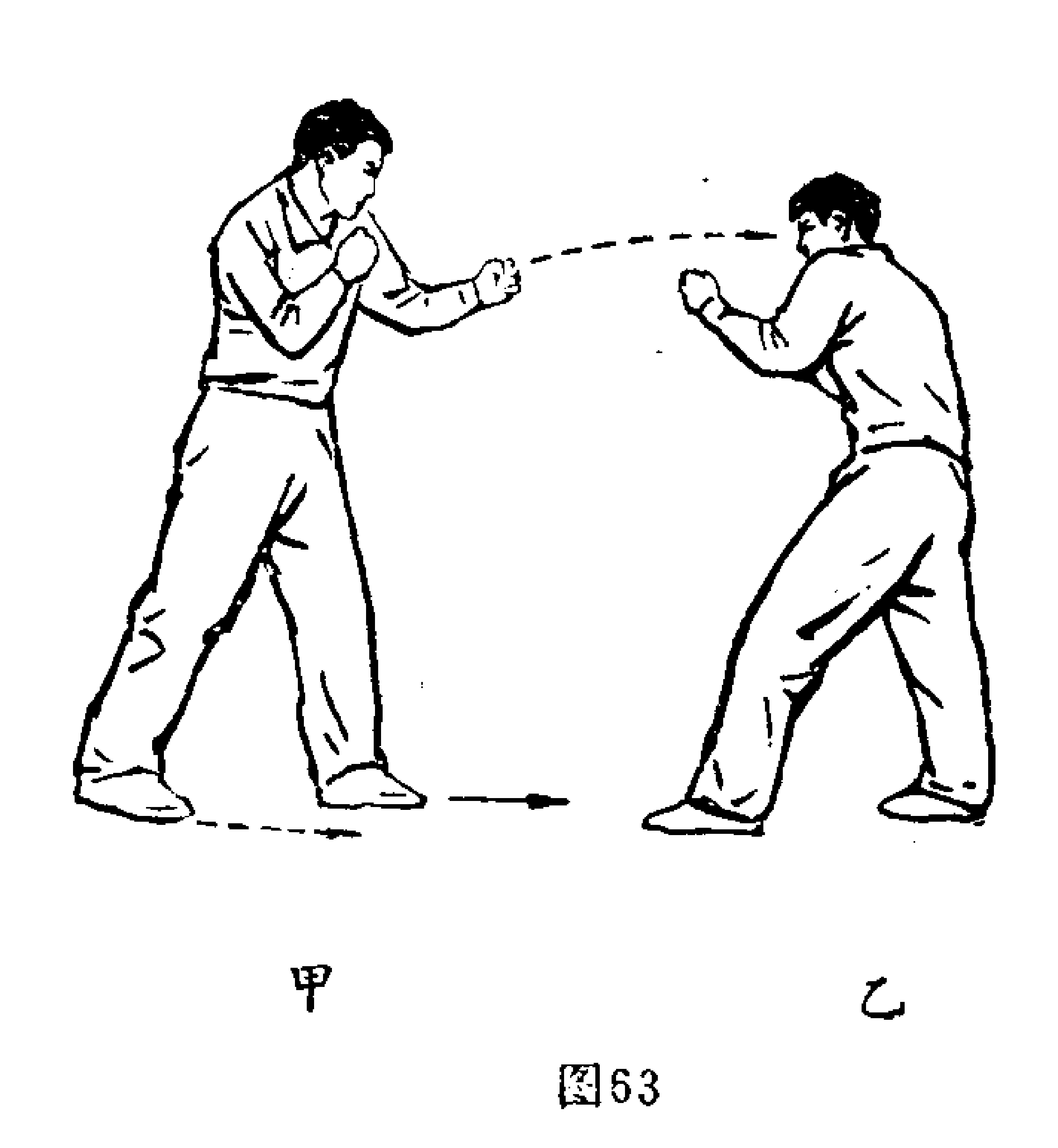


图63

②甲以左脚向前进一步的同时，用左上冲拳击打乙的面部（图64）；

③乙趁甲的左拳击来时，上体迅速后闪（图65），然后迅速提起左脚侧点甲腰肋部；甲退步防守（图66）；

④接上势，乙左脚向下落地的同时，再用左展手击打甲的面侧部位；甲再用左掌拍压防守（图67）；

⑤上动不停，甲在左掌拍压的同时左脚向前进一步，并迅速用右上冲拳击打乙的面部（图68）；

⑥乙趁甲的右上冲拳击来时迅速下蹲，同时用右下冲拳击打甲的腹部；甲右脚迅速后退一步，同

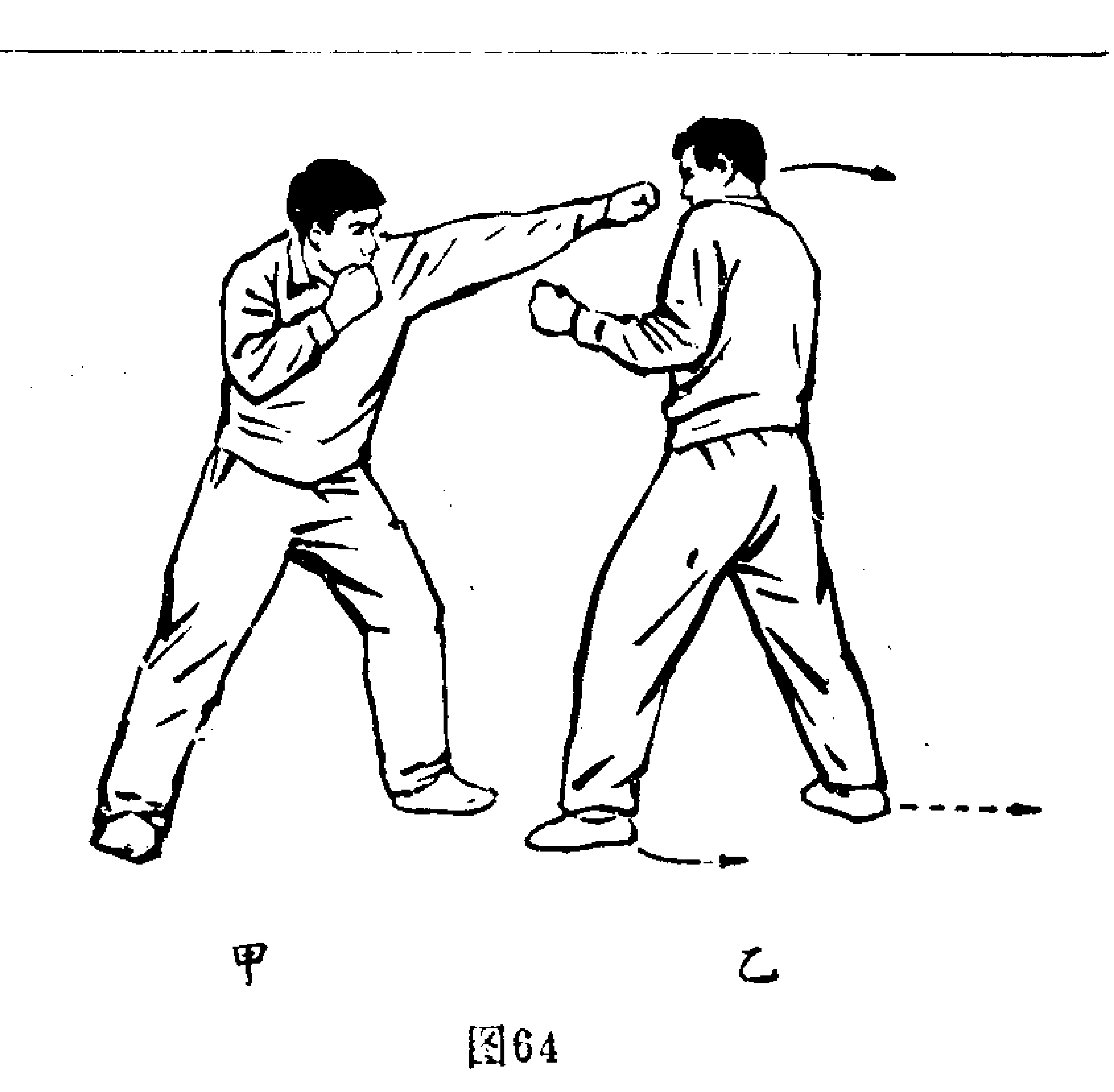


图64

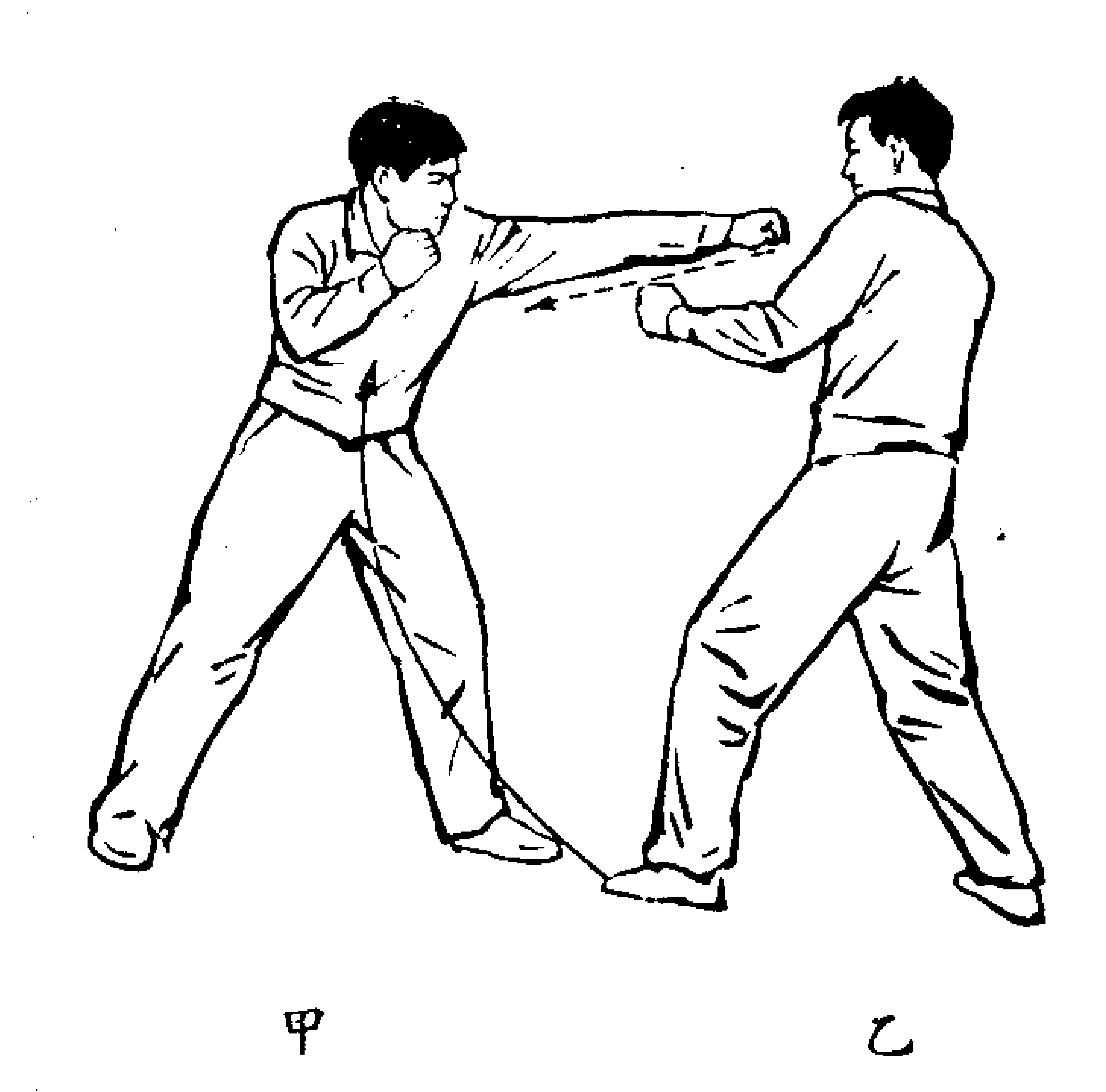


图65

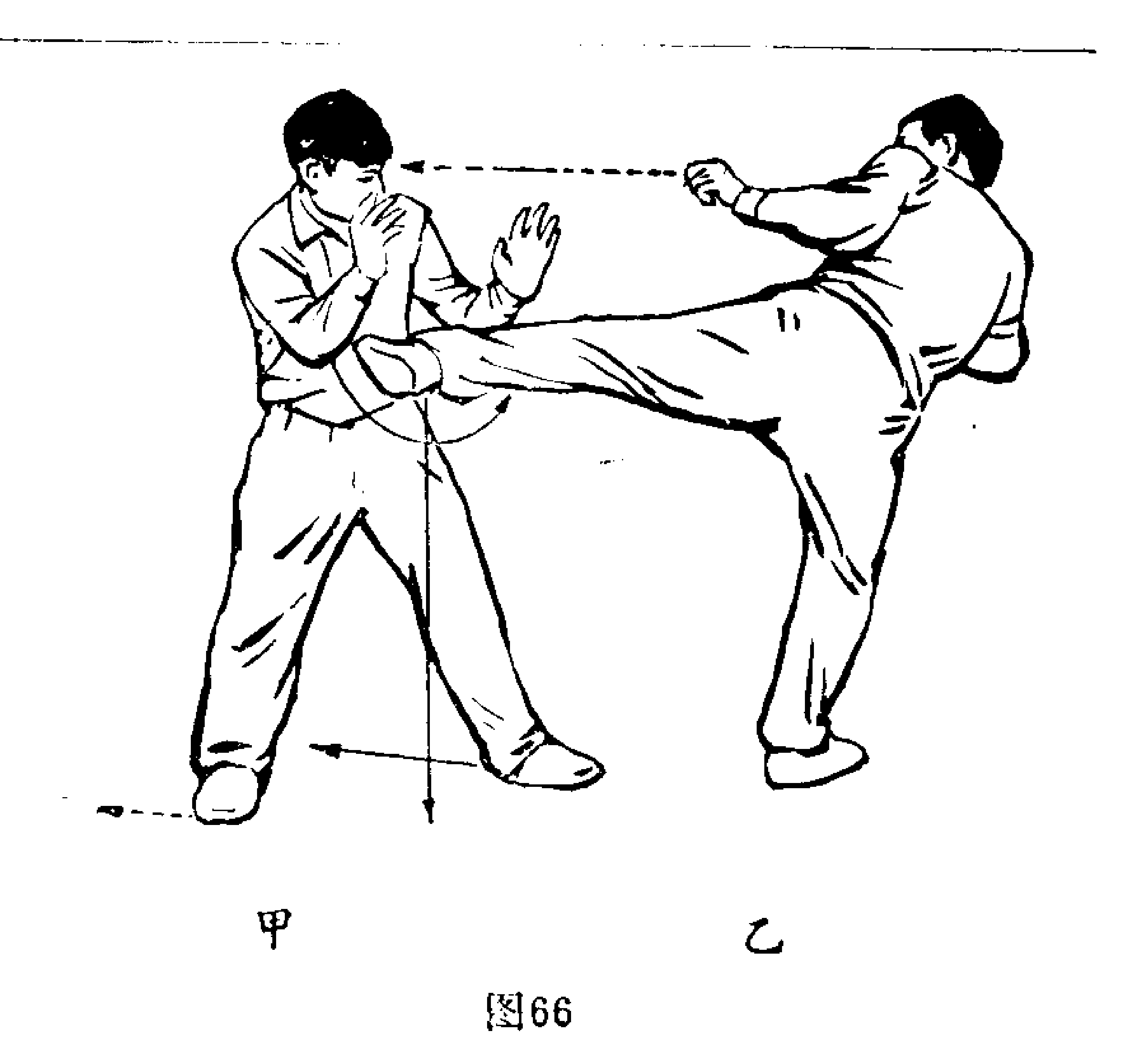


图66

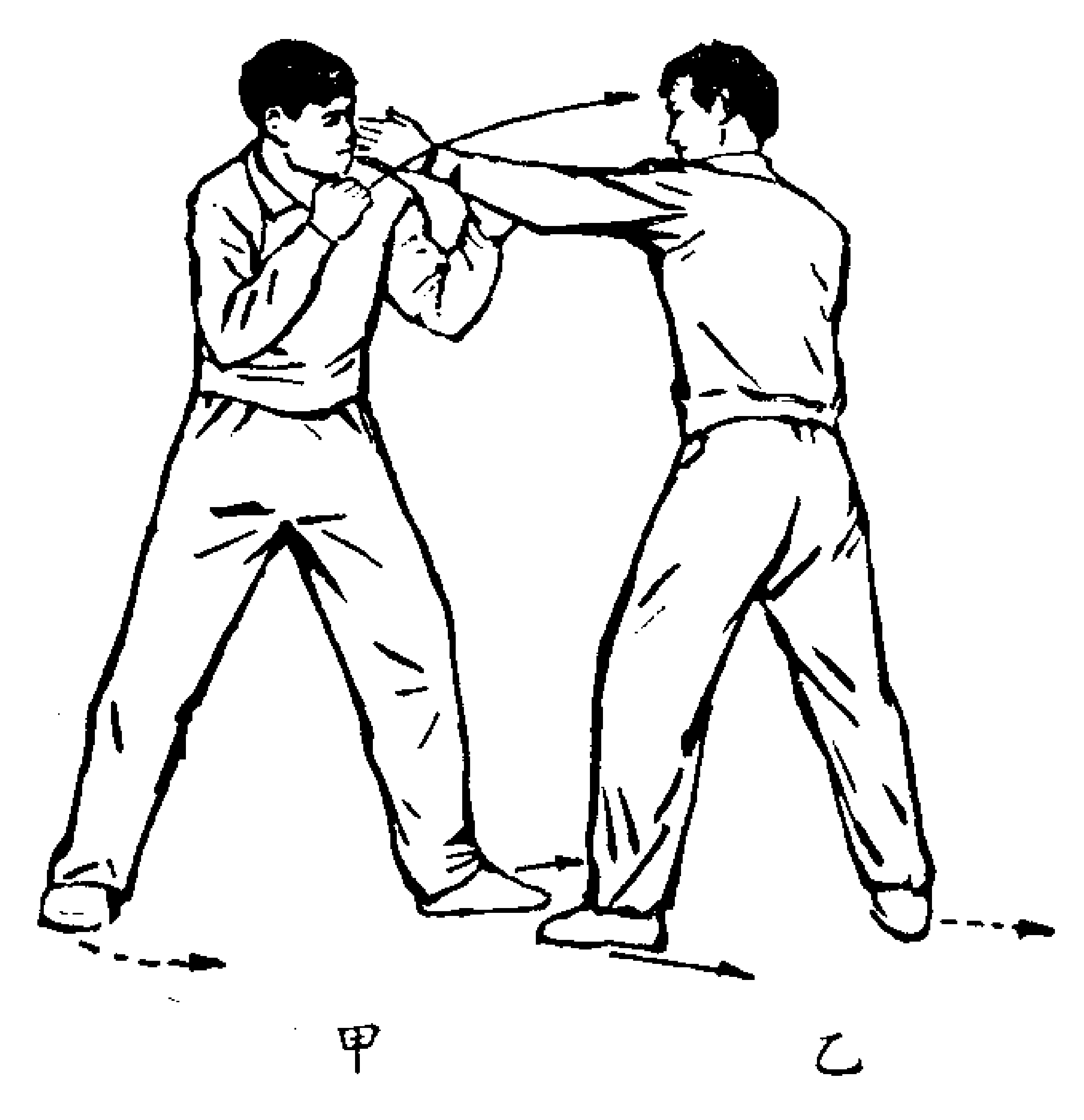


图67

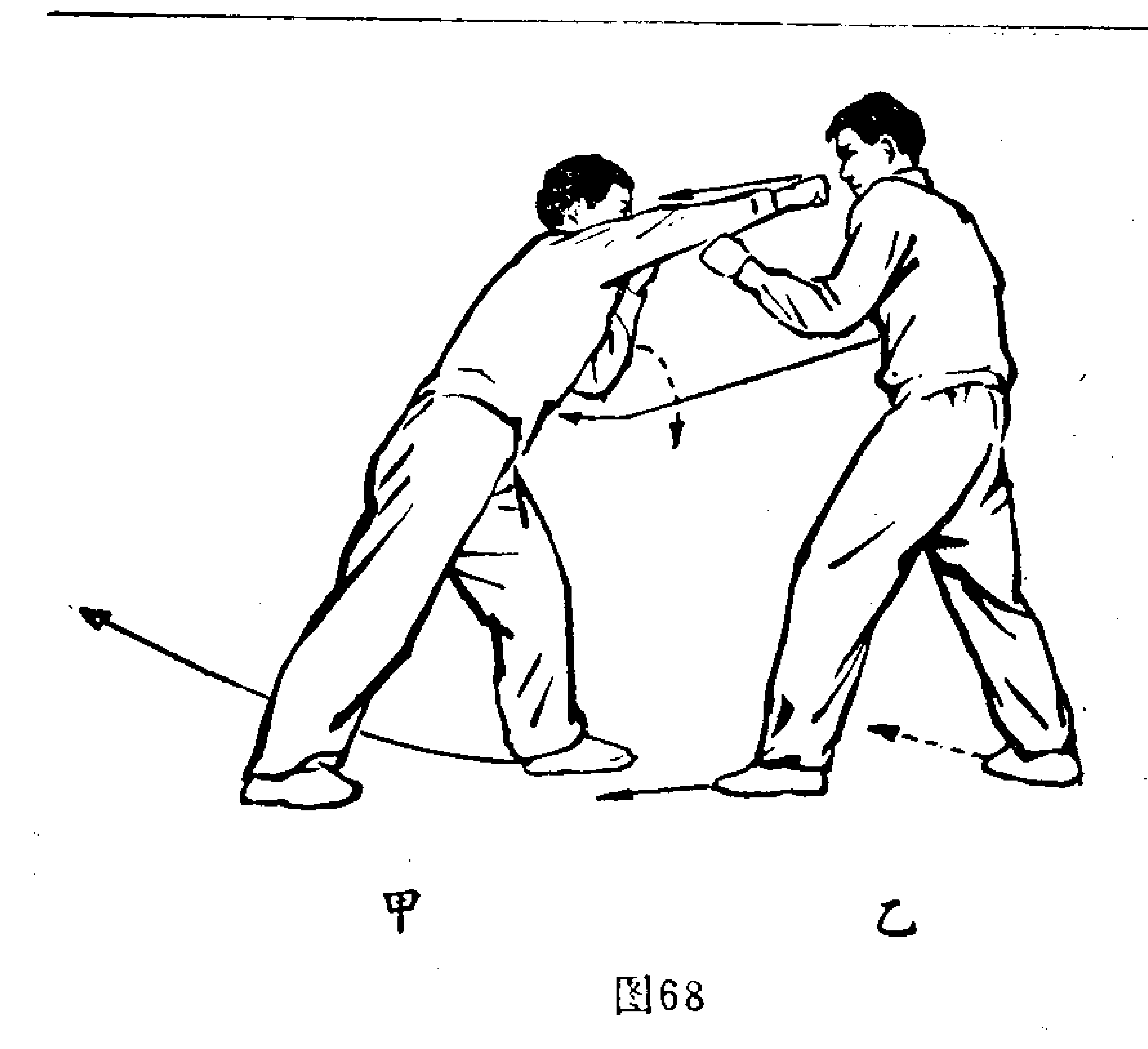


图68

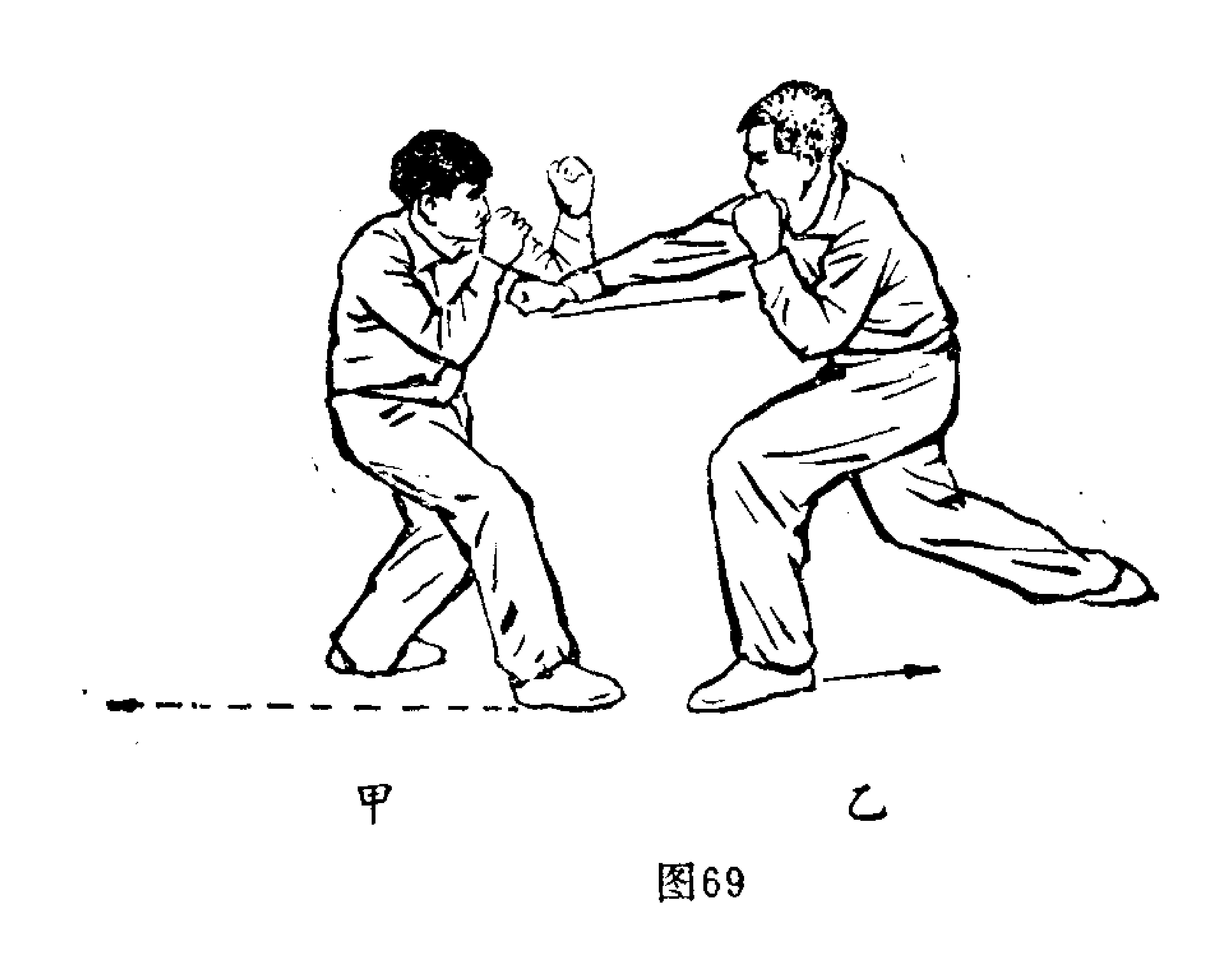


图69

时用左肘里磕乙的右下冲拳，使乙的冲拳改变方向（图69）；

⑦双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

（十七）提膝后反击右劈掌

练习方法：

①甲乙二人准备（图70）；

②甲右脚提起主动勾踢乙的左小腿（图71）；

③乙趁甲的右脚踢来时，左脚迅速屈膝提起，使甲的勾踢落空（图72）；

④接上势，乙左脚向前下方落地（甲方的右腿后面），同时左手抓握甲的右腕，左拳变掌随即向前斜劈甲的右颈部位（图73）。

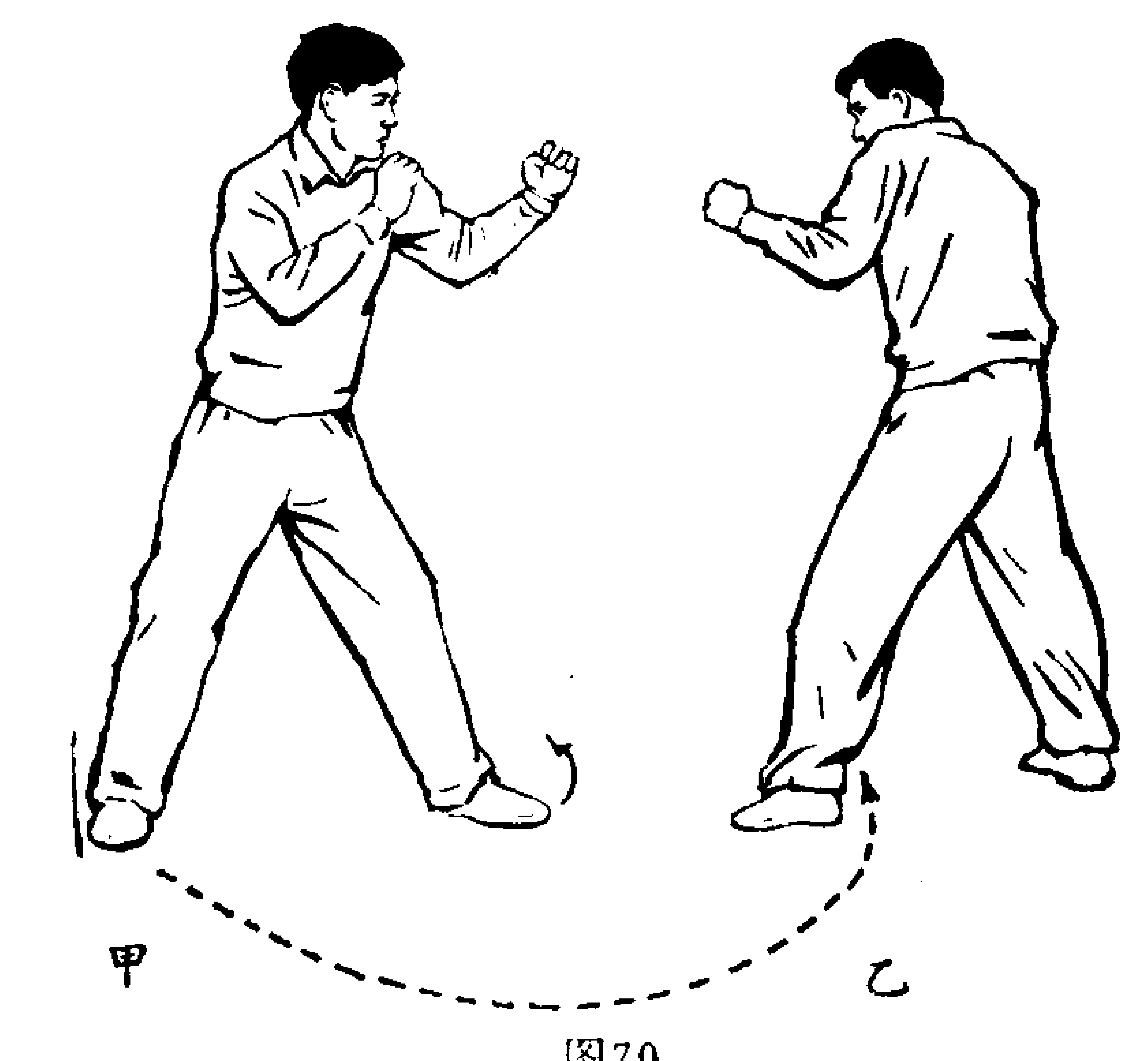


图70

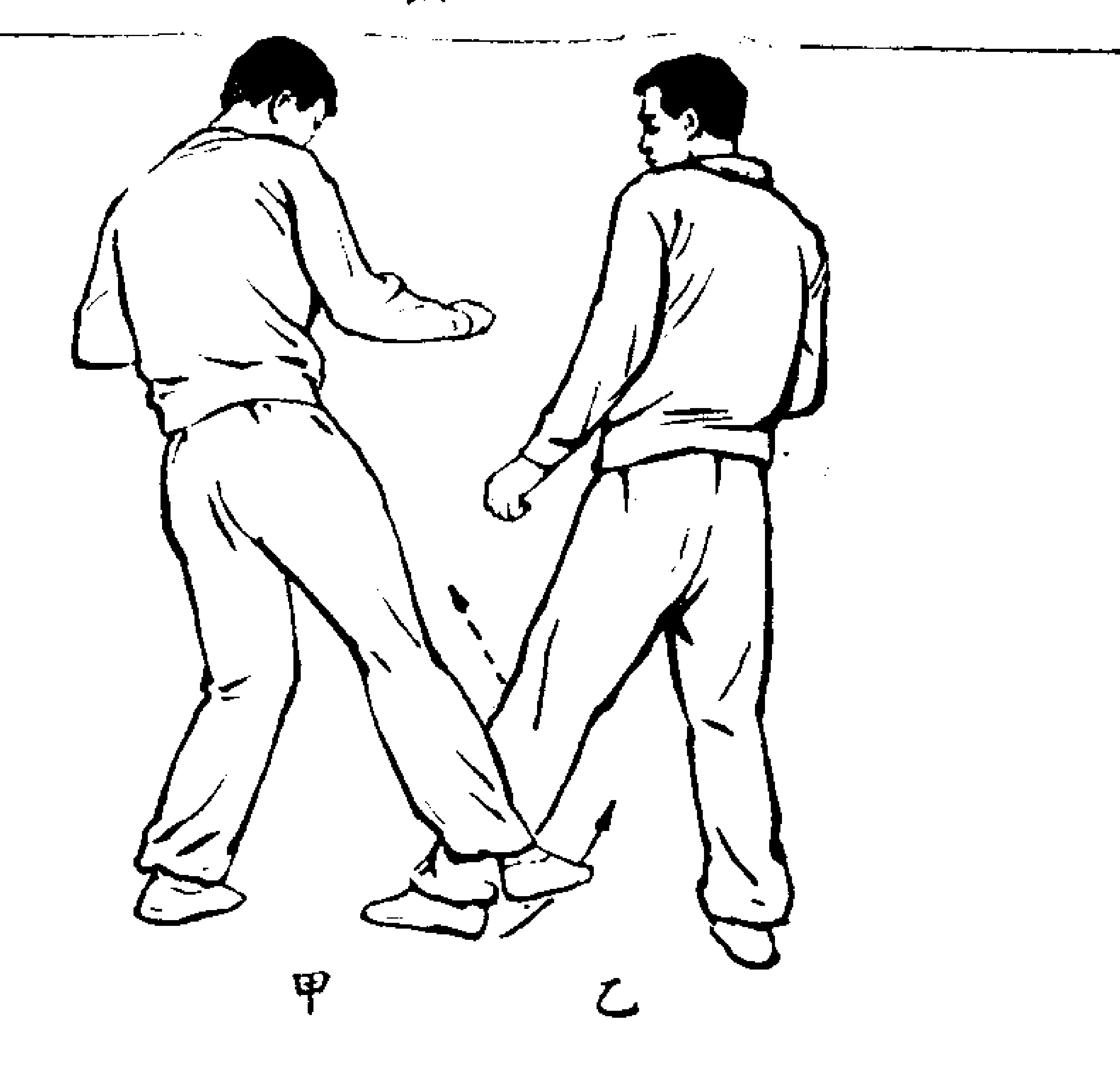


图71

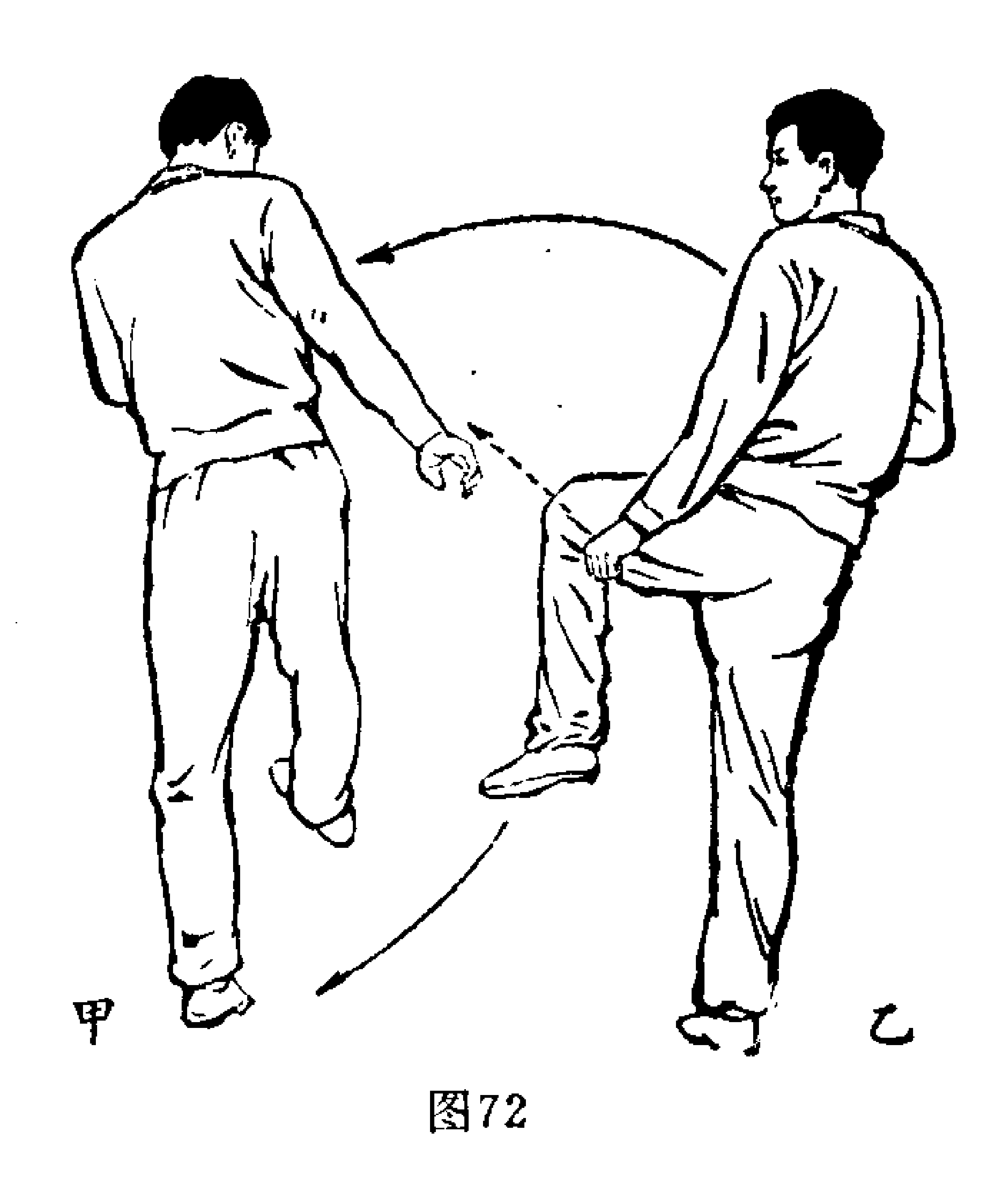


图72



图73

⑤然后双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

（十八）下闪反击右点掌

练习方法：

①甲乙二人准备（图74）；

②甲以左脚向前进一步的同时，用右上冲拳击打乙的面部，乙趁甲的冲拳击来时，用左掌拍压甲的右腕，使甲的右拳改变方向（图75）；

③乙在左掌拍压右腕的同时，以右侧拳反击甲的面部左侧（图76）；

④甲趁乙的右侧拳击来时，左脚略向前方移

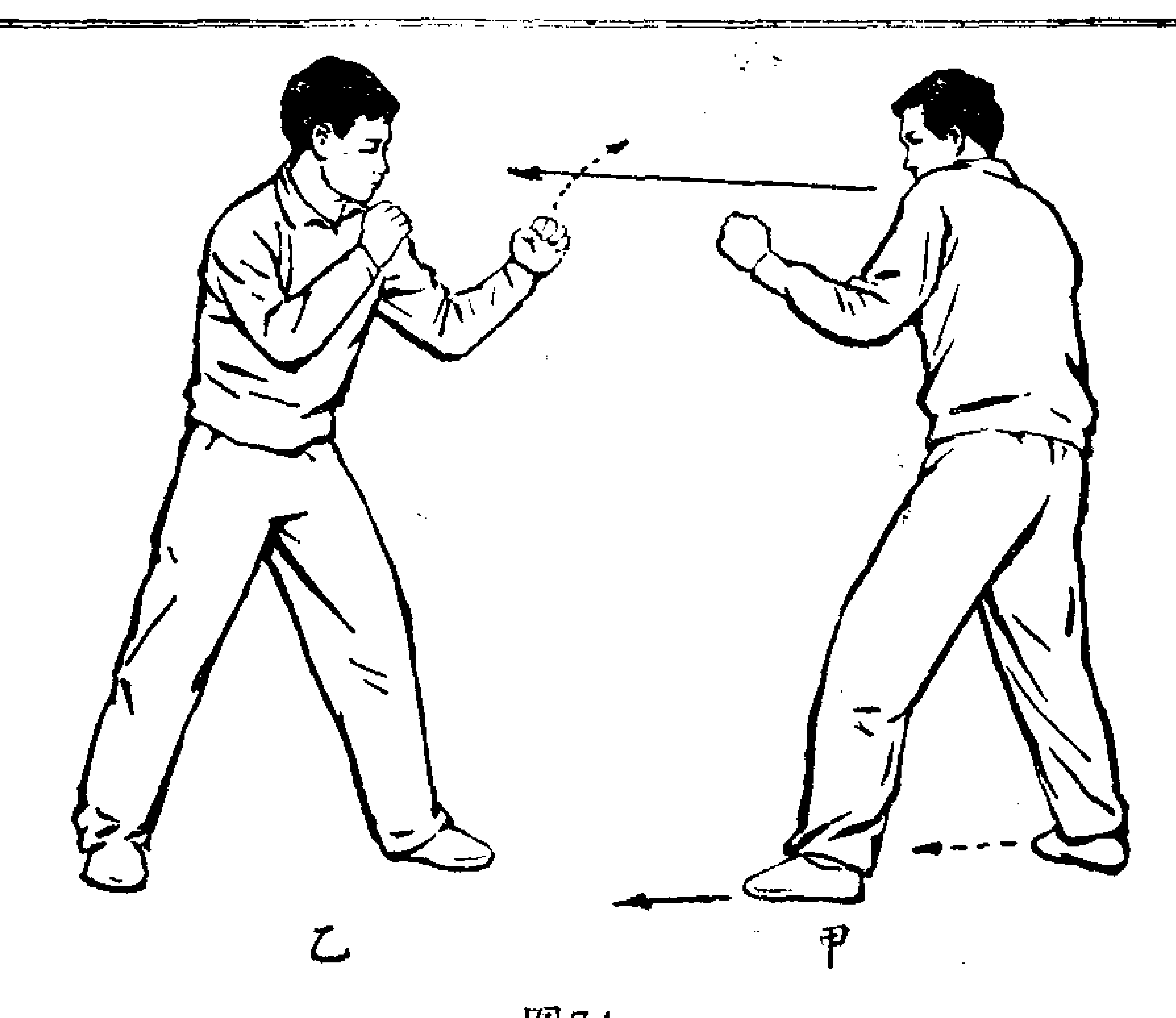


图74

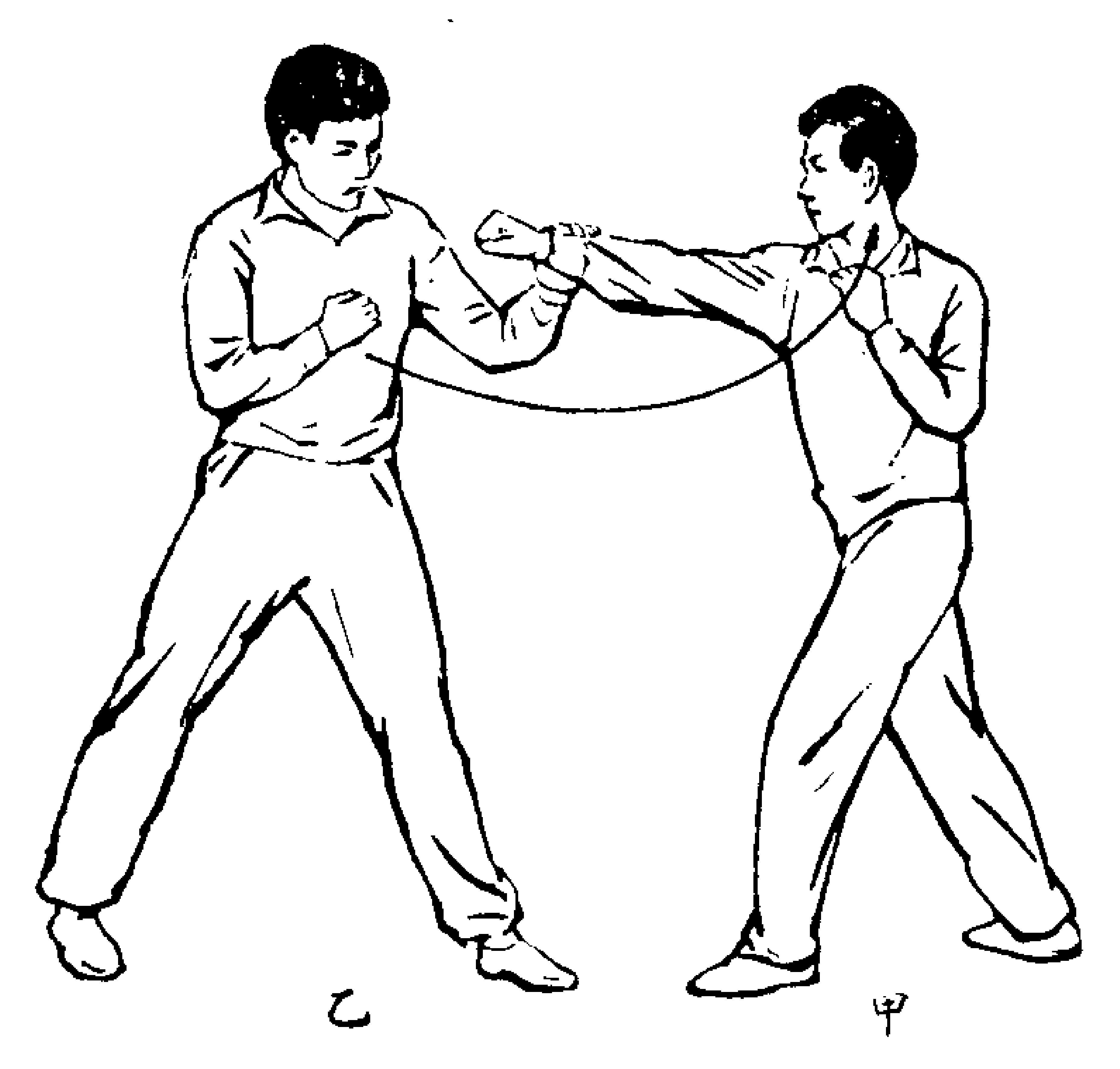


图75

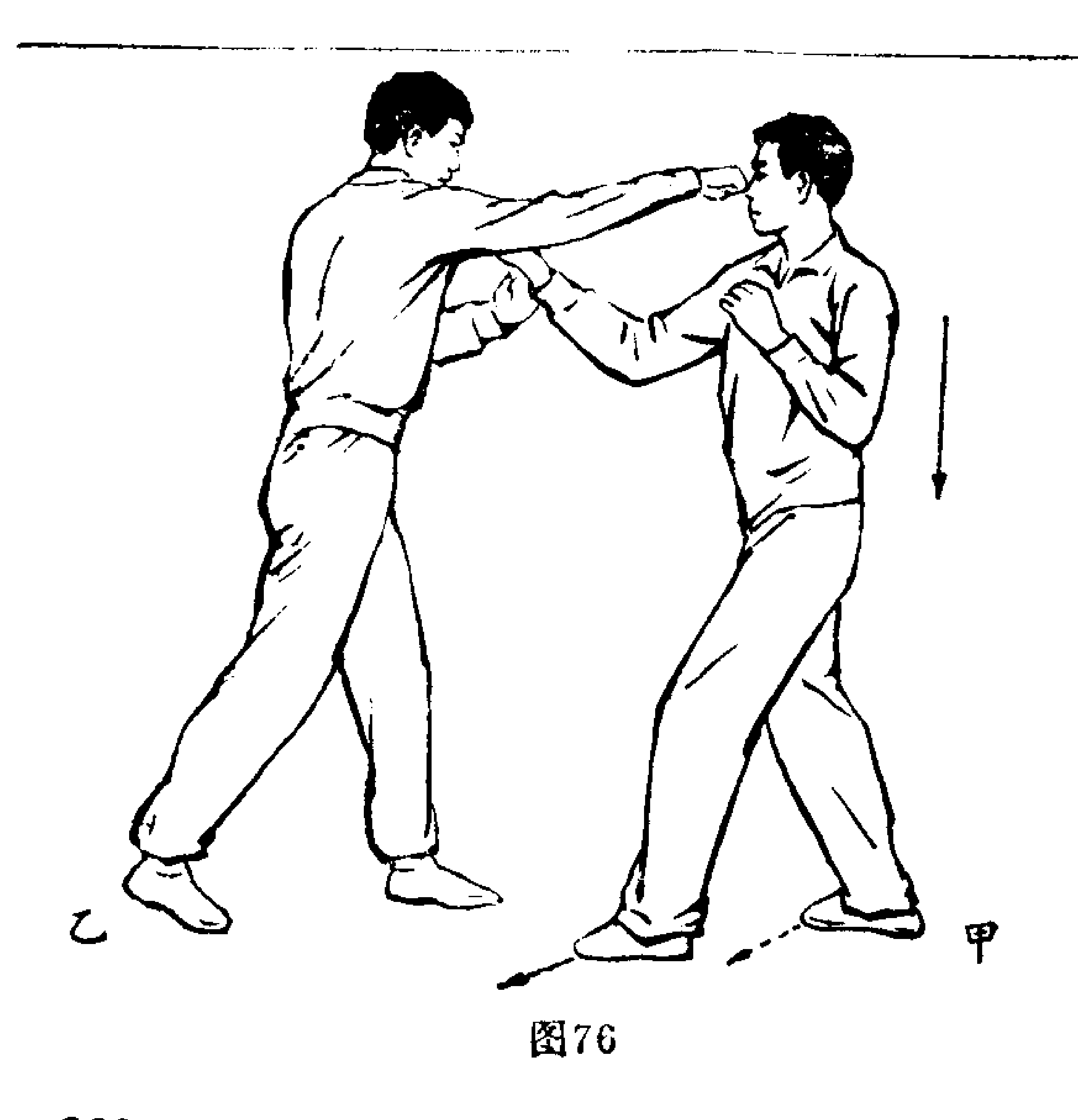


图76

步，同时，身体下闪，使乙的右侧拳落空（图77）；

⑤接上势，甲以右点拳反击乙的面部左侧（图78）；

⑥然后双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

（十九）提膝后反击左踹腿

练习方法：

①甲乙二人准备（图79）；

②甲以左下踩腿主动攻击乙的右膝（80）；

③乙趁甲的左脚踢来时，左脚迅速屈膝提起，使甲的左下踩腿失效（图81）；

④乙迅速以左踹腿反击甲的腰肋部（图82）；

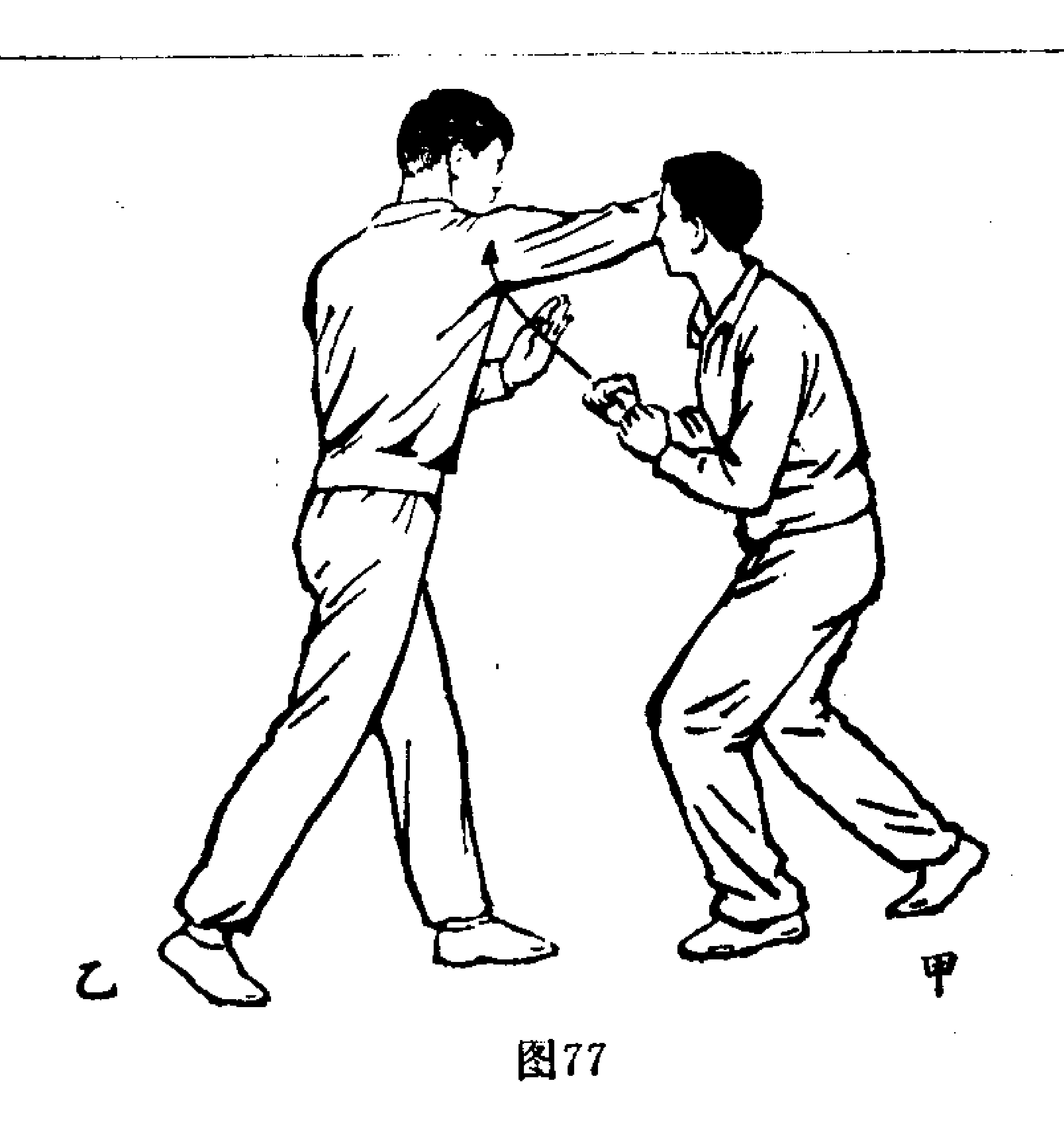


图77

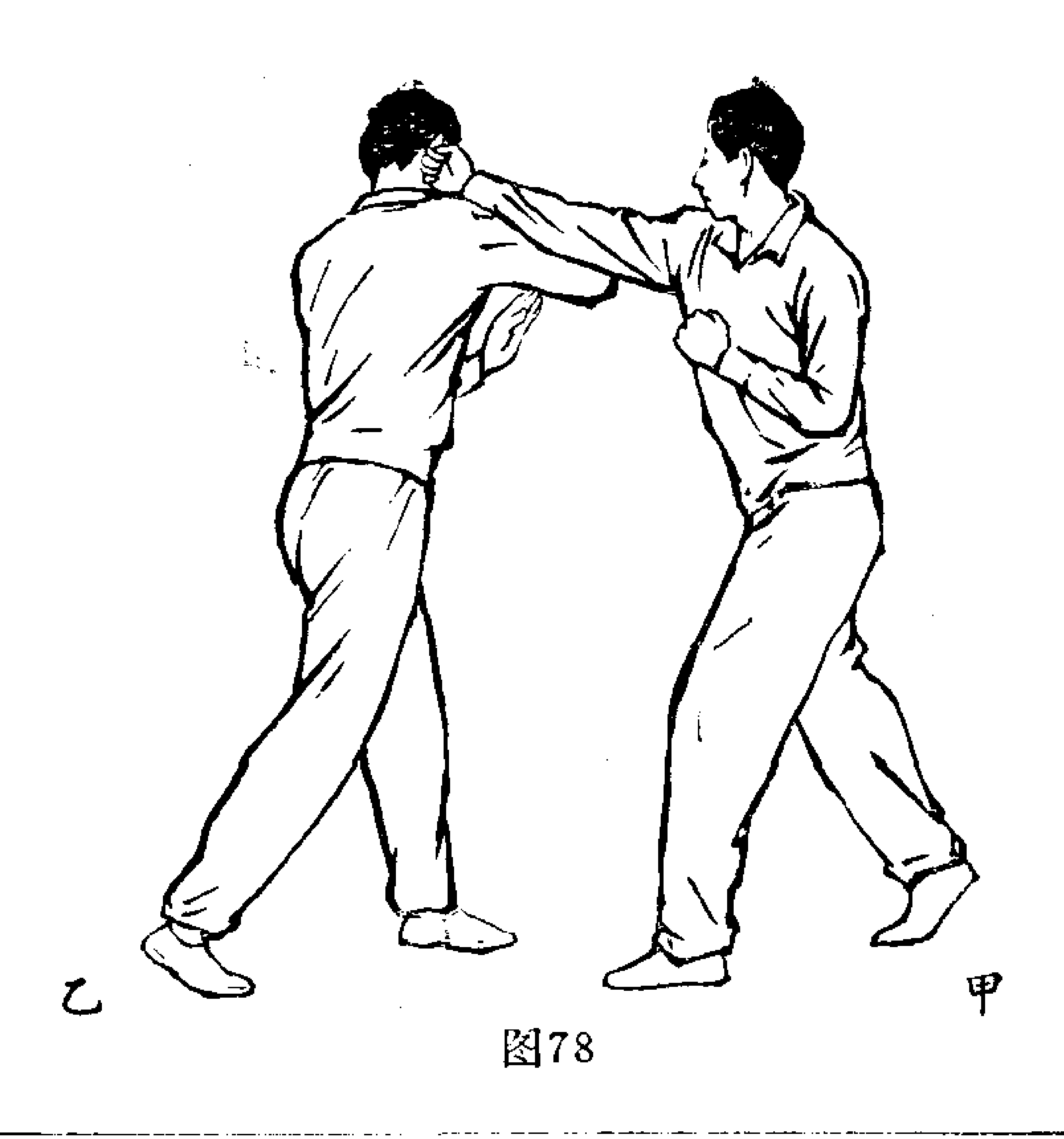


图78

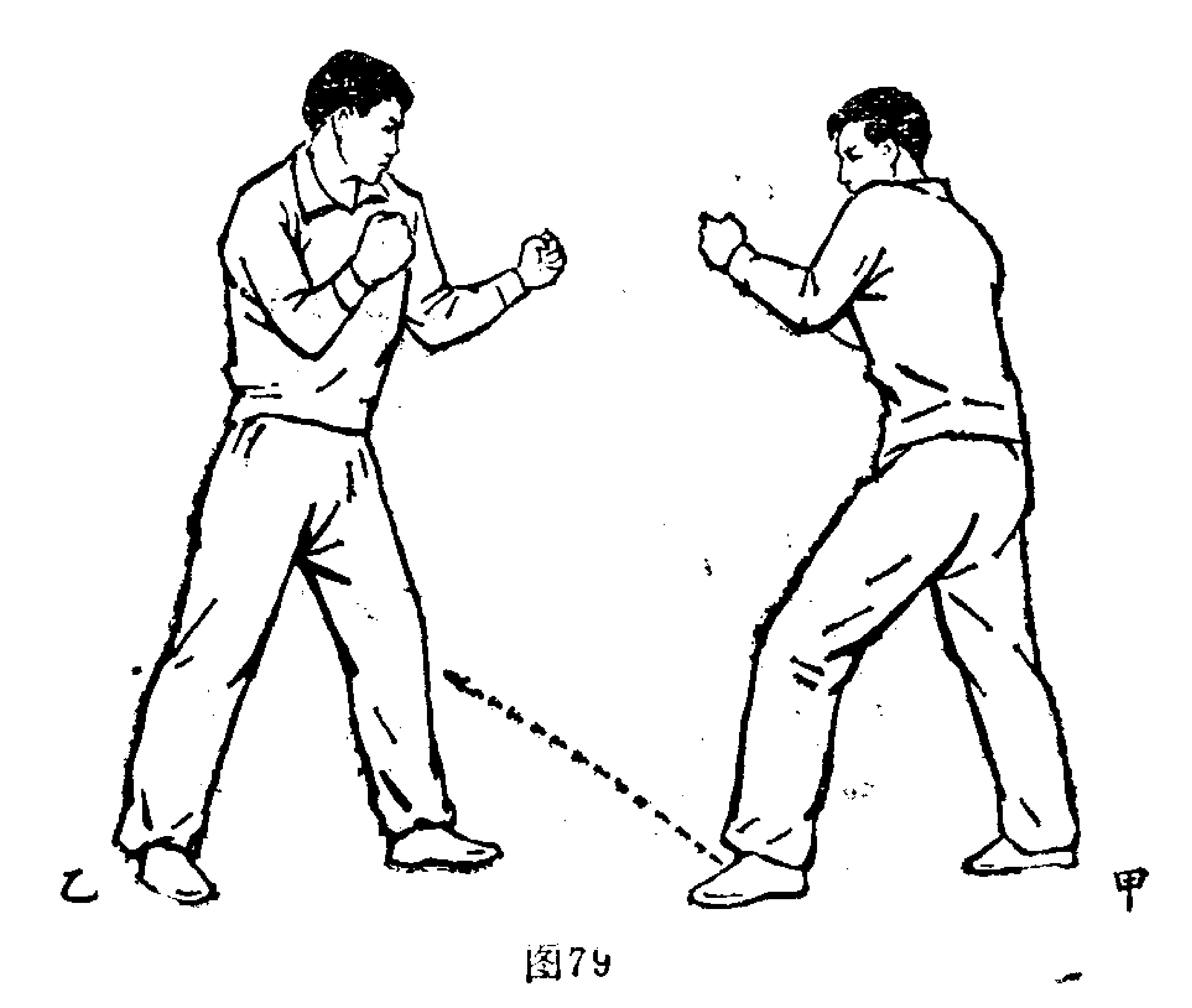


图79

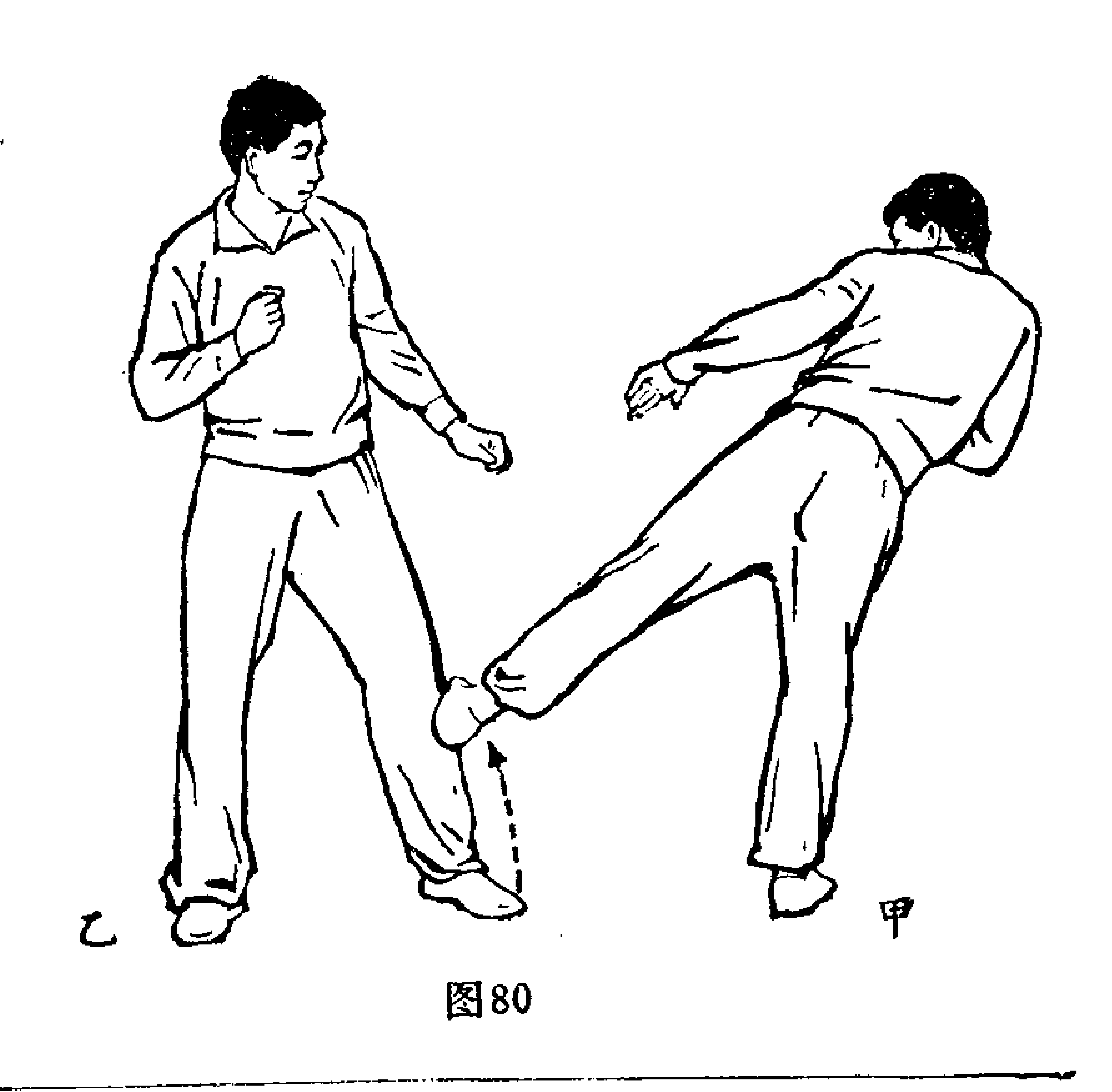


图80

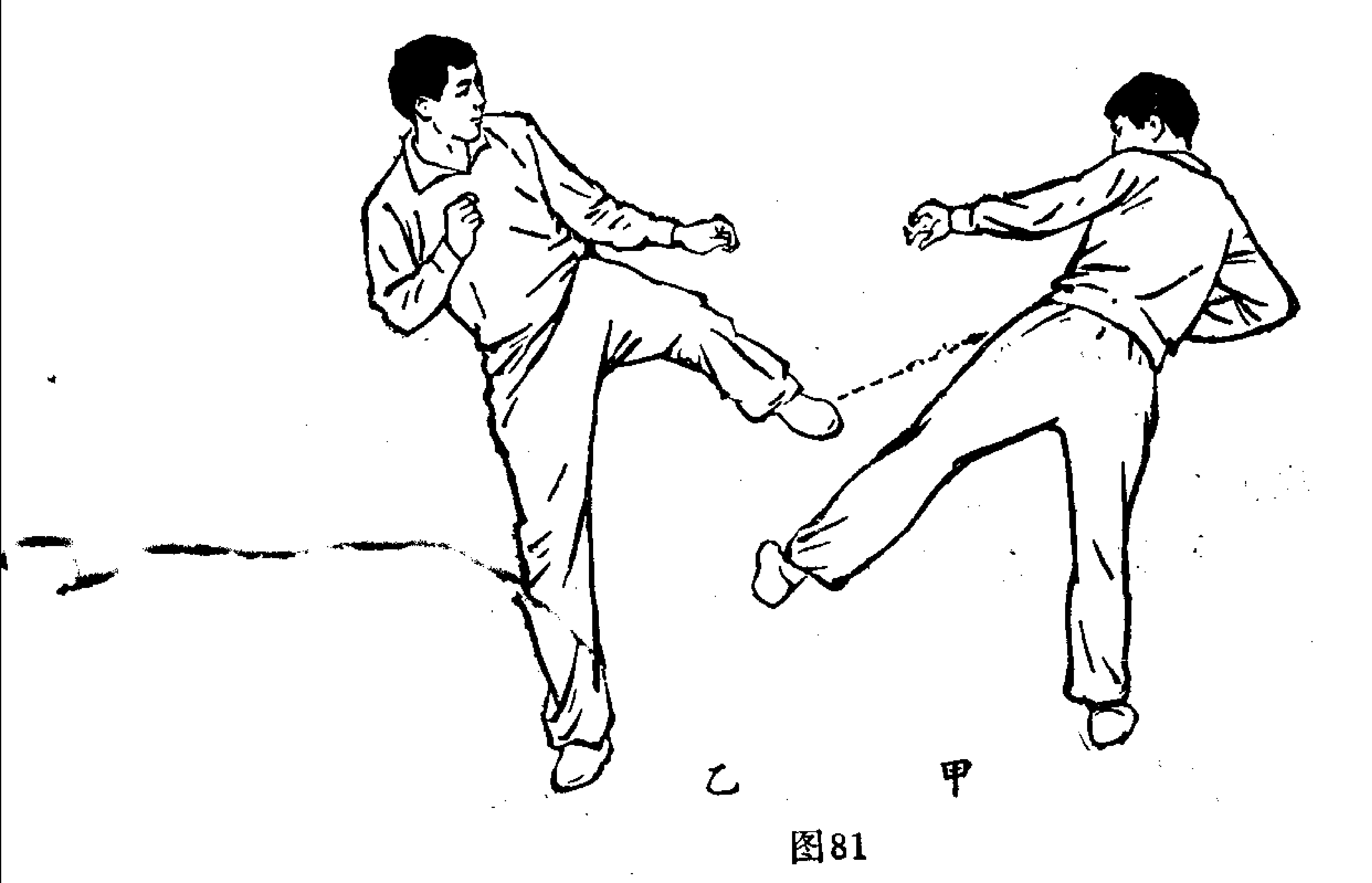


图81

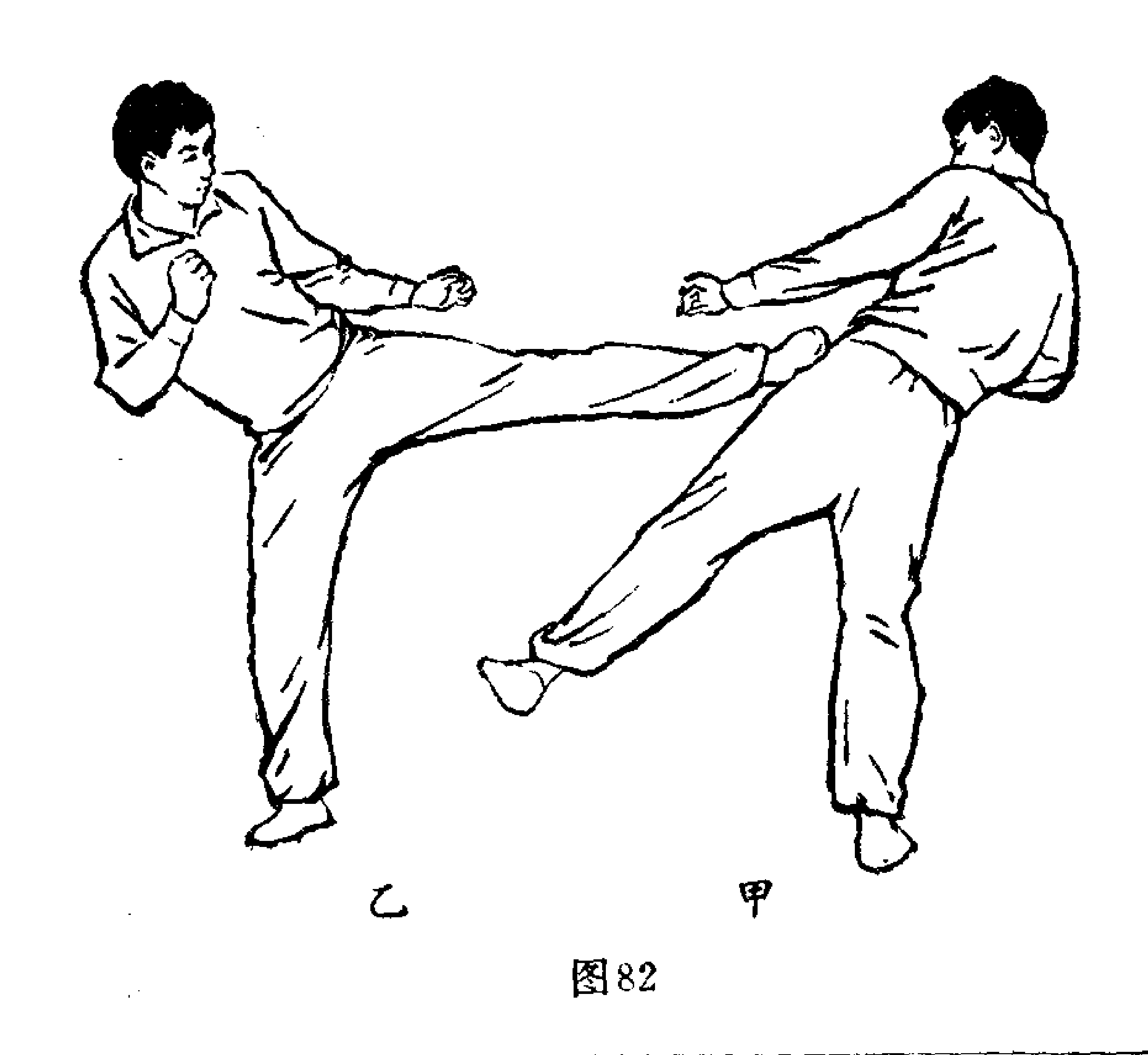


图82

⑤然后双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

（二十）直接反击左按掌

练习方法：

①甲乙二人准备（图83）；

②甲以左脚向前进步的同时，主动用左下冲拳攻击乙的腹部（图84）；

③乙趁甲的左下冲拳击来时，迅速用右掌向下拍压甲的左腕，使甲的冲拳失效。同时，左掌由上向下按击甲的头面部（85）；

④然后双方还原基本姿势。如此反复交替练习。

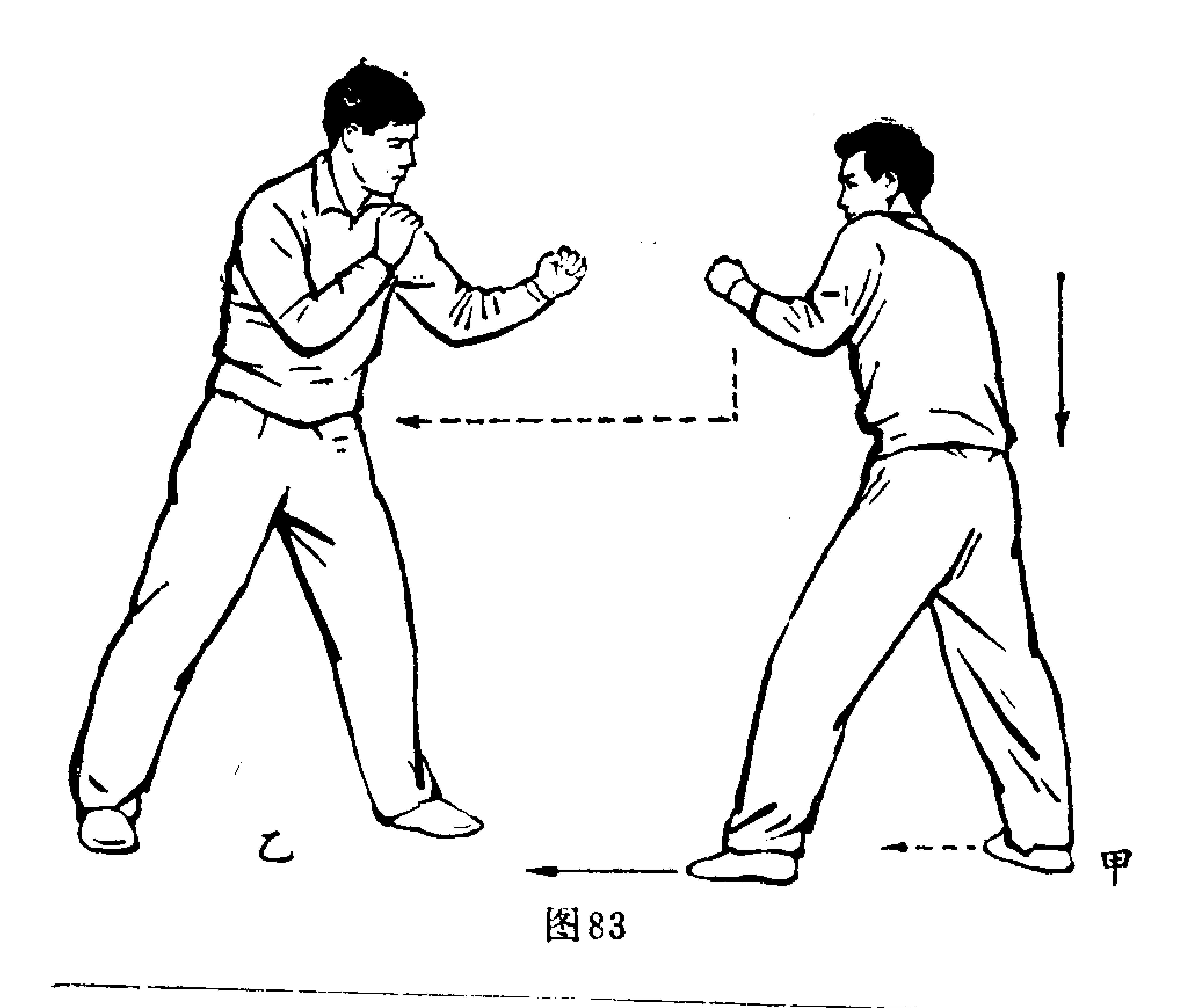


图83

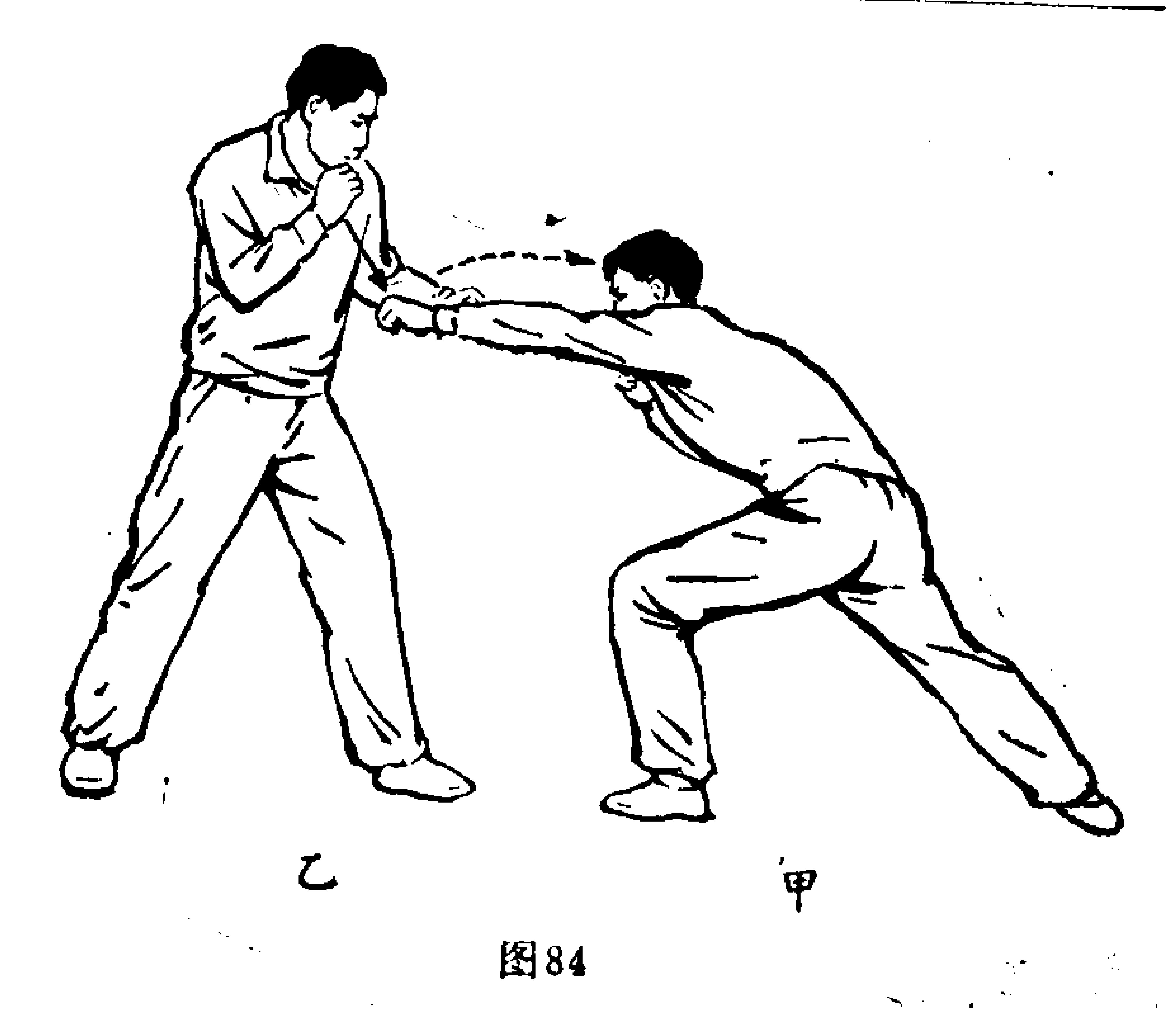


图84

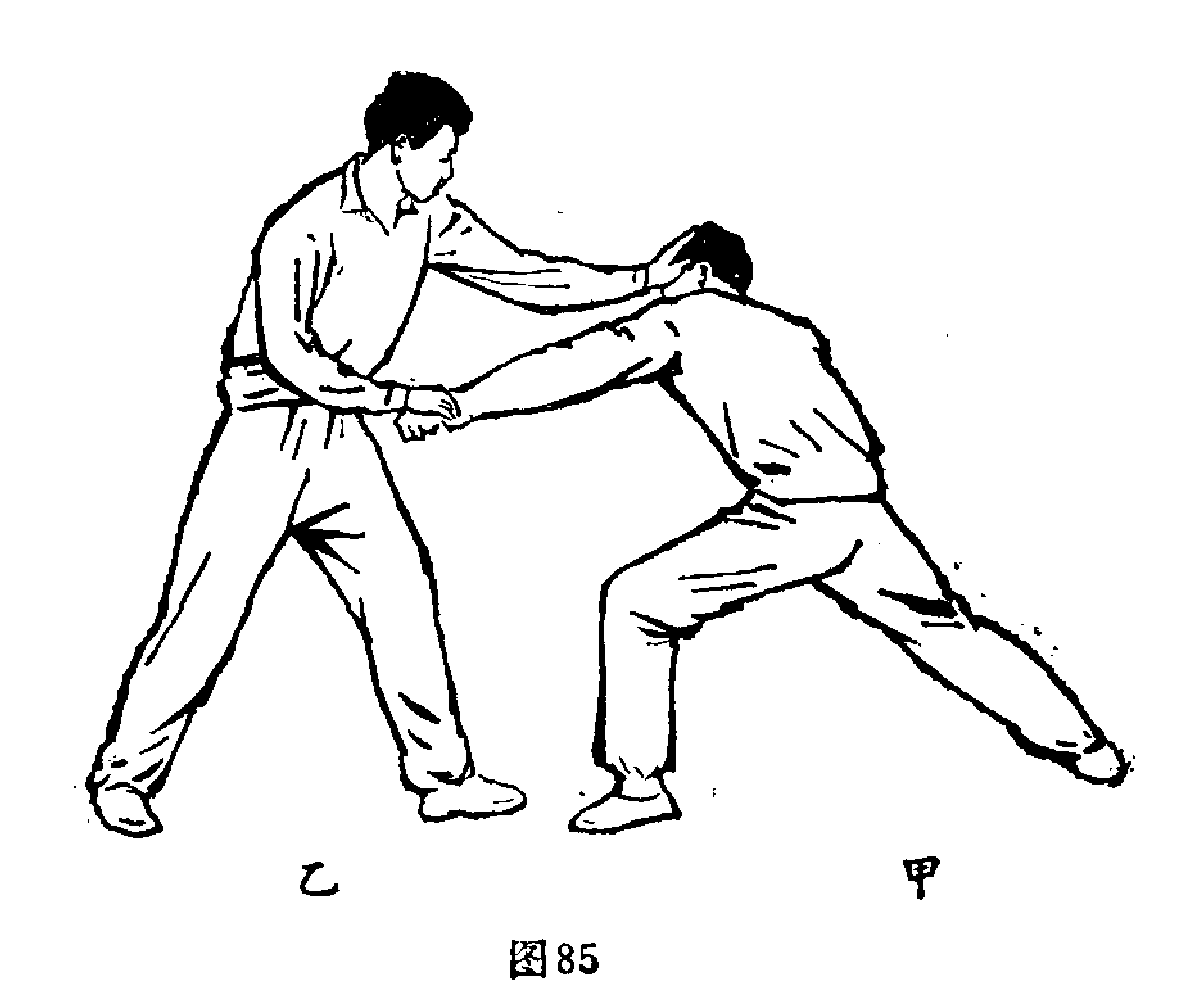


图85

第七章　散手教学步骤和方法

第一节　教学步骤

散手教学步骤，应根据教材的内容和学员的特点进行合理安排。通过“课堂”教学使学员从简到繁、由易到难，系统地掌握散手格斗技能。

教学步骤如下：

（一）理论讲述：①散手的起源和发展；②练习散手的意义和方法；③散手格斗的技术要求。

（二）基本功练习：①基本手型、手法练习；②基本步型、步法练习；③腿功练习；④肩功练习；⑤臂功练习；⑥腰功练习；⑦跳跃练习；⑧倒功练习。

（三）进攻技术：①基本姿势；②基本步法；③基本拳法；④基本掌法；⑤基本腿法；⑥基本肘法；⑦基本膝法；⑧基本摔法；⑨擒拿法。

（四）散手拳

（五）防守技术：①格挡防守；②阻挡防守；③闪躲防守；④抱腿防守。

（六）综合技术：进攻、防守与反击的综合练习。

（七）实战训练：①各种简单的实战训练；②按竞赛规则的实战训练。

此外，在不违背系统教学的原则下，教学内容可相互穿插进行。

第二节　教学方法

教学方法，是完成教学任务的主要手段。在教学过程中，教师为了有效地完成教学任务，必须采用正确的教学方法。其方法主要有完整与分解法、示范与讲解法、练习法和领作、口令等基本手段。这些方法应根据不同教材、不同对象加以灵活运用。现将各种方法分述如下：

（一）完整与分解法：散手是一套完整的技术，而从中划分的单个动作又是独立分解的，如：基本步法中的进步、退步，就是从步法中划分的单独动作。在教学时应采用分解法：先教进步；再教退步。两种步法熟练后就可采用完整法，即进步和退步的配合练习。所以完整与分解法要根据教学内容、动作难度、动作结构以及作用和学员接受能力而确定。在整个教学中必须遵循完整——分解——再完整的原则灵活运用。

（二）示范与讲解法：

①在教学过程中，正确的示范是为了让学员了解动作的结构、路线、作用等技术概念；通过示范

可以启发诱导学员学习的积极性。在运用中要根据内容和学习对象来确定示范的次数、方法和方位。有的动作可进行背面、侧面的示范，以使学员看到准确地示范动作。

②讲解，是通过语言向学员有目的地、系统地传授技术的一种方法。讲解与示范是紧密配合相互联系的，二者必须结合起来运用。根据不同的动作，有时可以先讲解后示范；有时则可先示范后讲解；有时还可以边讲解边示范。讲解语言要简明易懂、准确扼要，所用的语句必须符合学员的接受能力。讲解的顺序一般是：动作名称（术语）、动作过程（分解、完整）、实战作用、动作要求等。

（三）练习方法：练习是学员掌握技术的重要环节，通过“课堂”和课外练习来培养技能。练习的形式有：集体练习、小组练习、个人练习、课外练习等。应用练习法时还应注意以下几点：

①学员进行初期练习时，一般采用集体练习的形式。通过领作使学员由分解模仿到完整模仿练习。这一段，只要求学员掌握动作轮廓，教师不应要求过细。

②当学员基本掌握动作后，在教师口令指挥下，进行集体试作练习，可根据学员掌握动作程度再采用必要的领作、讲解和示范。在练习中要注意保持足够和适当的次数，同时合理安排间歇时间。

③在集体练习时，教师应避免定势讲解，以免

使学员过分疲劳。对学员容易发生错误或难度较大的动作，要进行多次反复练习。

④练习中，要注意讲解练习的目的、要求，以使学员自觉地练习。正如拳语中所讲的："拳练千遍、身法自然"，只要反复多练，拳法才会协调，动作才能熟练。但是，也不宜盲目地追求练习数量，以致形成错误动作的定型。

⑤在练习中要正确运用比赛的形式，以鼓励练习兴趣。如排与排、组与组的比赛。比赛结束后，教师要给予总结，进行适当的表扬和批评。

⑥个人练习要结合考查、提问等方法，以检查练习效果，防止放任自流。对认真练习、成绩优良的学员要给予表扬鼓励；对接受能力差、动作不协调的学员在个人练习中要多给予辅导。

总之，练习法是一项重要的教学方法，但必须按照教材有计划、有步骤，循序渐进地进行。练习方式要尽量多样化，并应和其他教学方法结合起来，如班级比赛、小组比赛、个人比赛和全校比赛等。

（四）基本手段：

1.领作：领作，是散手教学中很重要的手段之一。在教学中，没有领作过程拳术就无从学起；尤其对集体教学更为重要。因为散手技术一般都是由许多动作组成，因此，教师要有计划、有目的地反复领作，使学员直观地正确地模仿教师动作，以达

到独立完成。在领作中要灵活运用其他教学方法。同时应注意以下几个方面。

①教学的领作位置应根据队列宽度、纵深来决定与学员所处的距离。在领作过程中始终与学员保持一致的方向，并根据教学动作、方向、路线而迅速移动领作位置，以使学员清楚地看到教师的领作动作。

②领作过程中，教师语言要简练，并不断提示动作要领、路线方向和要求。领作的次数，可根据学员试作的程度决定，防止过分依赖教师的领作。

③领作过程中，根据情况可配合其他教学方法来提高领作效果，如口令、分解与示范等。领作难度较大的动作时，可结合慢动作和分解动作，再逐步过渡到完整的领作。

2．口令：在教学中，教师使用的口令一般有预备口令、完整口令、分解口令、提示性口令、连贯口令、结束口令等。在运用口令之前，教师应首先讲解所用口令与所教动作之间的配合关系。如教学原地冲拳时，教师下达"原地冲拳——预备"的口令，同时迅速完成预备姿势，使学员熟悉各种动作所用的口令。

现将各种口令运用方法分述如下：

①预备口令：这种口令仅用于各种拳术，基本功练习的预备动作。口令呼号是："某某动作——预备。"

如教师下达："散手拳第一路（预令）——预备（动令）。"下达口令时，要声音宏亮、短促有力。

②完整口令：这种口令是一个口令呼号做一个完整动作。口令呼号是："一，二，三，四，五……"如散手拳的口令呼号为"一"时，动作为"左上冲拳"；呼号为"二"时，动作为"右下冲拳"；呼号为"三"时，动作为"左上侧拳"；呼号为……依此类推。

③分解口令：这种口令，一般在教学分解动作时运用。如肩功练习中的"左右甩臂"动作，按分解动作教，可划分为四个口令。口令"一"——两臂平伸，两脚开立；口令"二"——向左甩臂；口令"三"——两臂平伸，两脚开立；口令"四"——向右甩臂。如此反复练习若干次。分解动作基本掌握后，再过渡到完整练习，这时，就可采用完整口令。即口令"一"——向左甩臂；口令"二"——向右甩臂。如此反复交替进行。

④提示性口令：这种口令一般用于初学、易忘动作的练习。其特点是在口令呼号前面加上某个动作的名称。如："左上冲拳——一"；"右下冲拳——二"。前面的动作名称是预令；后边的口令呼号为动令。

⑤连贯口令：这种口令运用于熟练掌握全套技术之后或用于考查、考试。口令下达为："散手拳

第一路——预备”，当学员完成“预备姿势”后，教师再下达“开始”的口令。学员听到“开始”口令后，迅速完成全套动作，结束后，自行立正。

⑥结束口令：这种口令仅用于教学动作的结束姿势，或使练习动作中途停止。口令呼号为“停”，学员听到口令后，应立即还原立正姿势。

在练习中途，教师发现学员动作不齐或出现错误动作需要讲解、纠正时，立即下达结束口令，学员还原立正姿势后，教师及时运用教学手段，向学员提出新的要求。

总之，“口令”是散手教学中重要的教学手段之一，特别对于初学者，这个教学手段是必不可缺的。但是学员完成基本技术之后，口令的积极作用便逐渐消失，并在一定程度上还起到破坏完整技术、使散手实用价值因口令所限制、容易使学员动作机械、呆板的消极作用。所以，在完成基本技术之后，教师应逐步取缔口令。在取缔口令之前应采用一些辅助练习，如散手拳第一路口令的取缔形式如下：

①1——2动为一个口令呼号，即口令呼号“一”，完成左上冲拳和右下冲拳，口令呼号“二”，完成左上侧拳和左侧踹腿；依此类推。

②1——3动为一个口令呼号，即口令呼号“一”，完成左上冲拳、右上冲拳和左上侧拳，口令呼号“二”，完成左侧踹腿、左上展手和右上冲

拳；依此类推。

③1——4动为一个口令呼号，即口令呼号“一”，完成左上冲拳、右下冲拳、左上侧拳和左侧踹腿；口令呼号“二”，完成左上展手、右上冲拳、右侧踹腿和右上刺掌；依此类推。

以上三种是取缔口令的辅助练习。通过循序渐进的方法，逐步取缔口令，使学员独立地、完整地掌握散手格斗技术。

第八章　散手技术训练手段

所谓训练手段，是指训练中采用的方法与形式；而实质上，就是对散手格斗动作进行重复性的训练。其目的使格斗动作达到娴熟、精巧和运用自如。通过各种不同的有效的训练方法，能使练习者获得良好的格斗技能。所以，训练的原则更应坚持以实战为主，反对追求形式（图好看），华而不实。

在双方实战中，技术是战术运用的基础，而战术的运用又贯穿在整个技术动作之中；同时也促进技术水平的不断提高。因此，在技术训练中，应注意配合战术、意志和体力（各项素质）进行全面的训练。

根据散手的特点与规律，故将训练手段分为步法训练、进攻技术训练、进攻与防守技术的配合训练、反击技术训练和实战训练等几种手段。

附：散手技术动作配合表。

第一节　步法训练

拳语中有句名言说："打拳容易，走步难；步

不稳，则拳乱，步不快，则拳慢。”觇此拳语，可知步法是散手对抗中发挥攻势的基础。因此，在训练中，就要把步法作为重点进行系统地训练。为便于训练和自学，在此将步法训练方法编排如下：

（一）各种步法的单独训练：

练习者以基本姿势作好准备，进行以下几种训练。

①向前连续作进步练习（进步→进步）；

②向后连续作退步练习（退步→退步）；

③向左连续作左闪步练习（左闪步→左闪步）；

④向右连续作右闪步练习（右闪步→右闪步）；

⑤反复作单独左跨步练习（左跨步→还原）；

⑥反复作单独右跨步练习（右跨步→还原）。

（二）各种步法的综合训练：

①反复作进步、退步的配合练习（进步—退步—进步）；

②反复作左、右跨步的配合练习（左跨步—右跨步）；

③按（图1）路线反复作进步、右闪步的练习；

④按（图2）路线反复作退步、左闪步的练习；

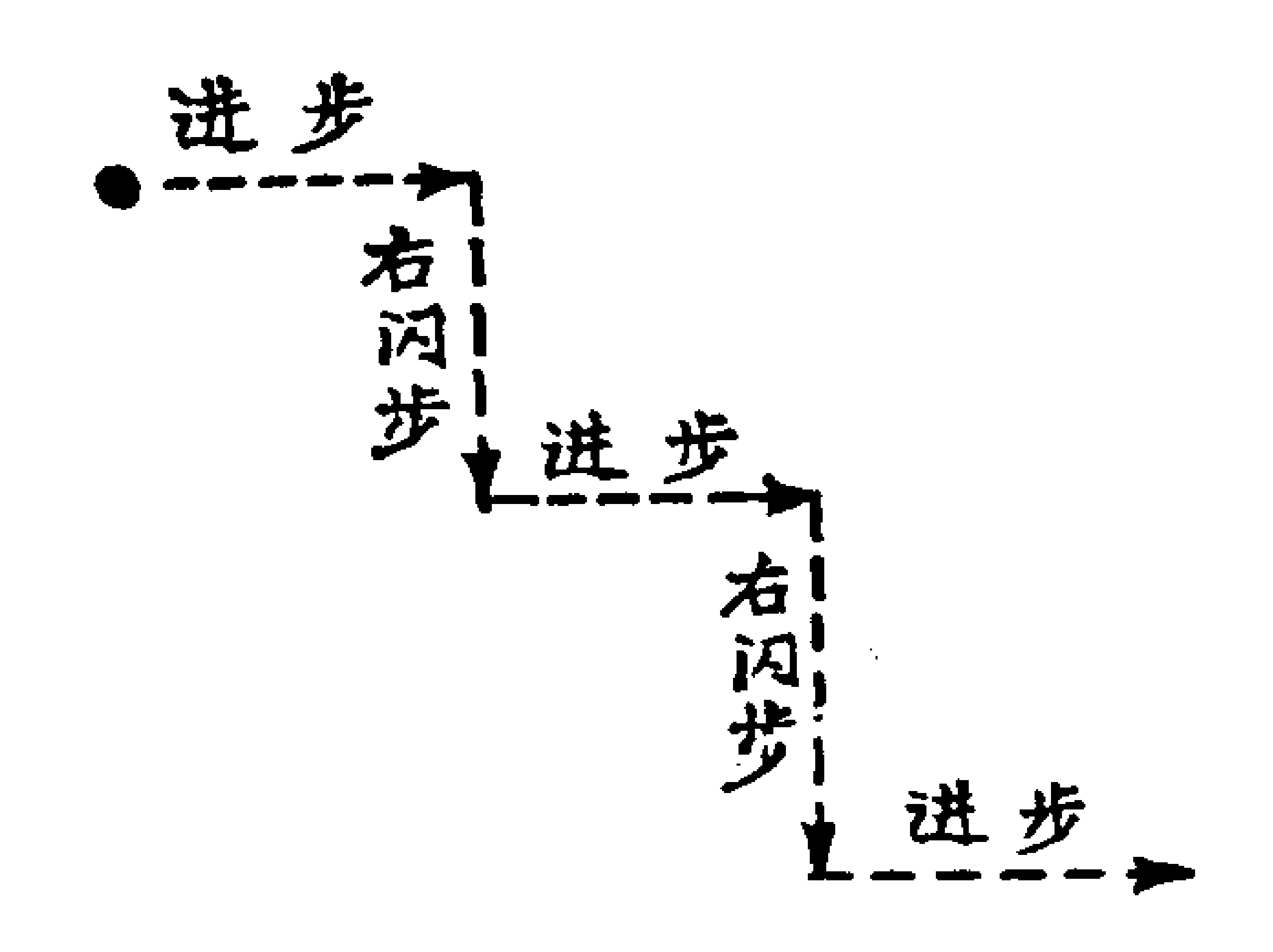


图1

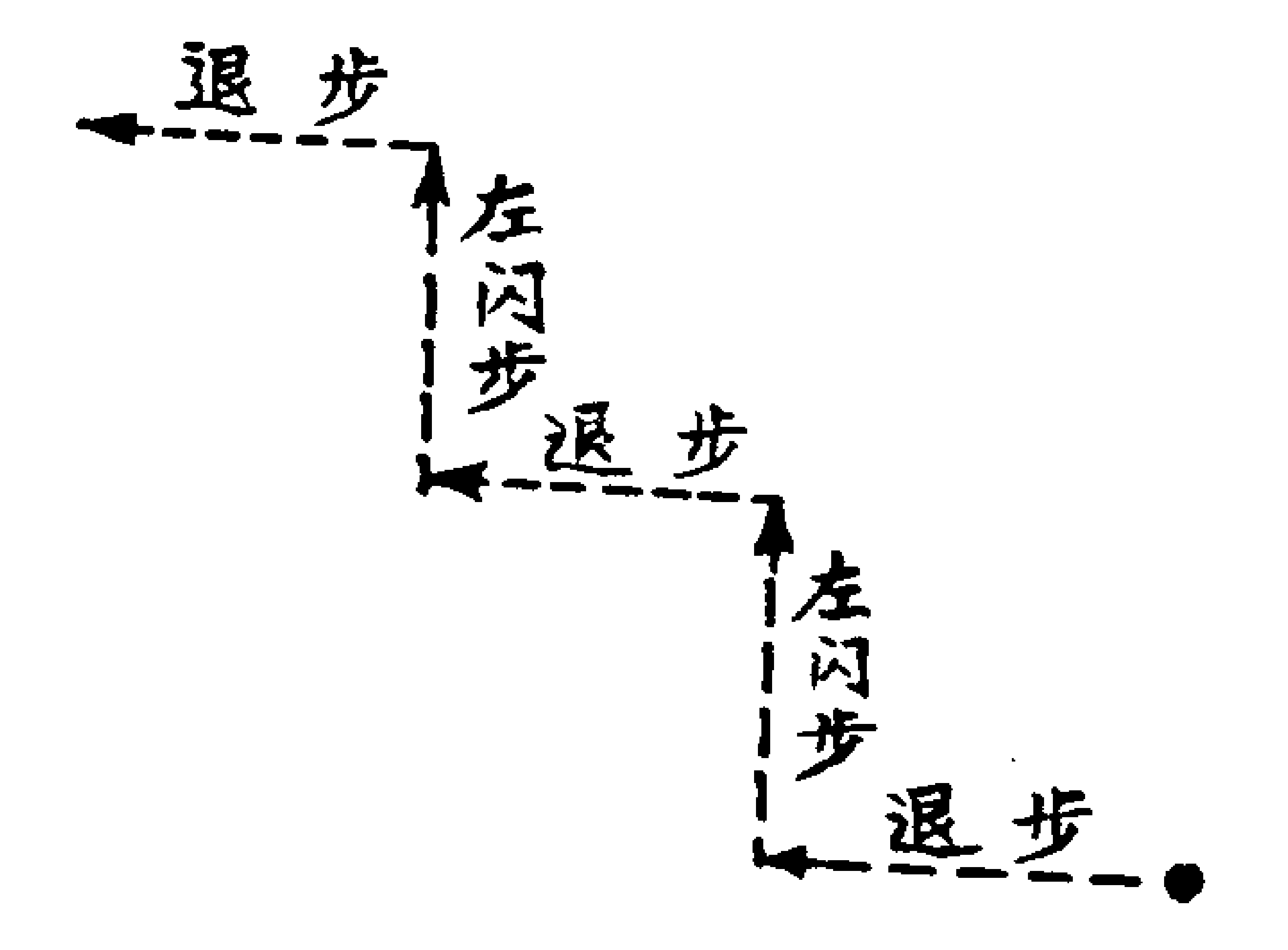


图2

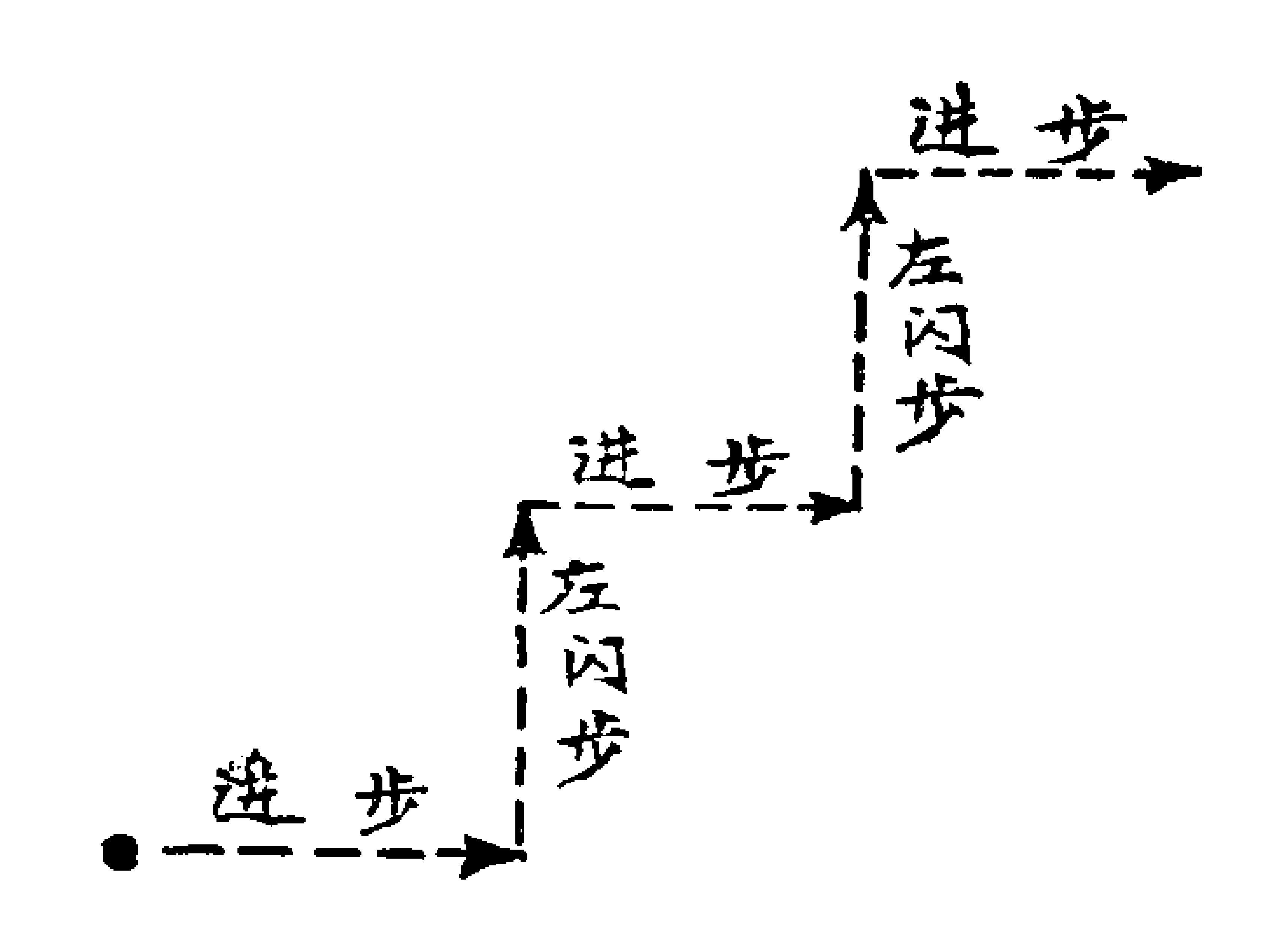


图3

⑤按（图3）路线反复作进步、左闪步的练习；

⑥按（图4）路线反复作退步、右闪步的练习；

⑦按（图5）路线反复作进步、右闪步、进步、左闪步的练习；

⑧按（图6）路线反复作退步、右闪步、退步、左闪步的练习；

⑨反复作左右闪步的练习（左闪步——右闪步——左闪步）；

⑩按（图7）路线反复作进步、右闪步、退步、左闪步的练习；

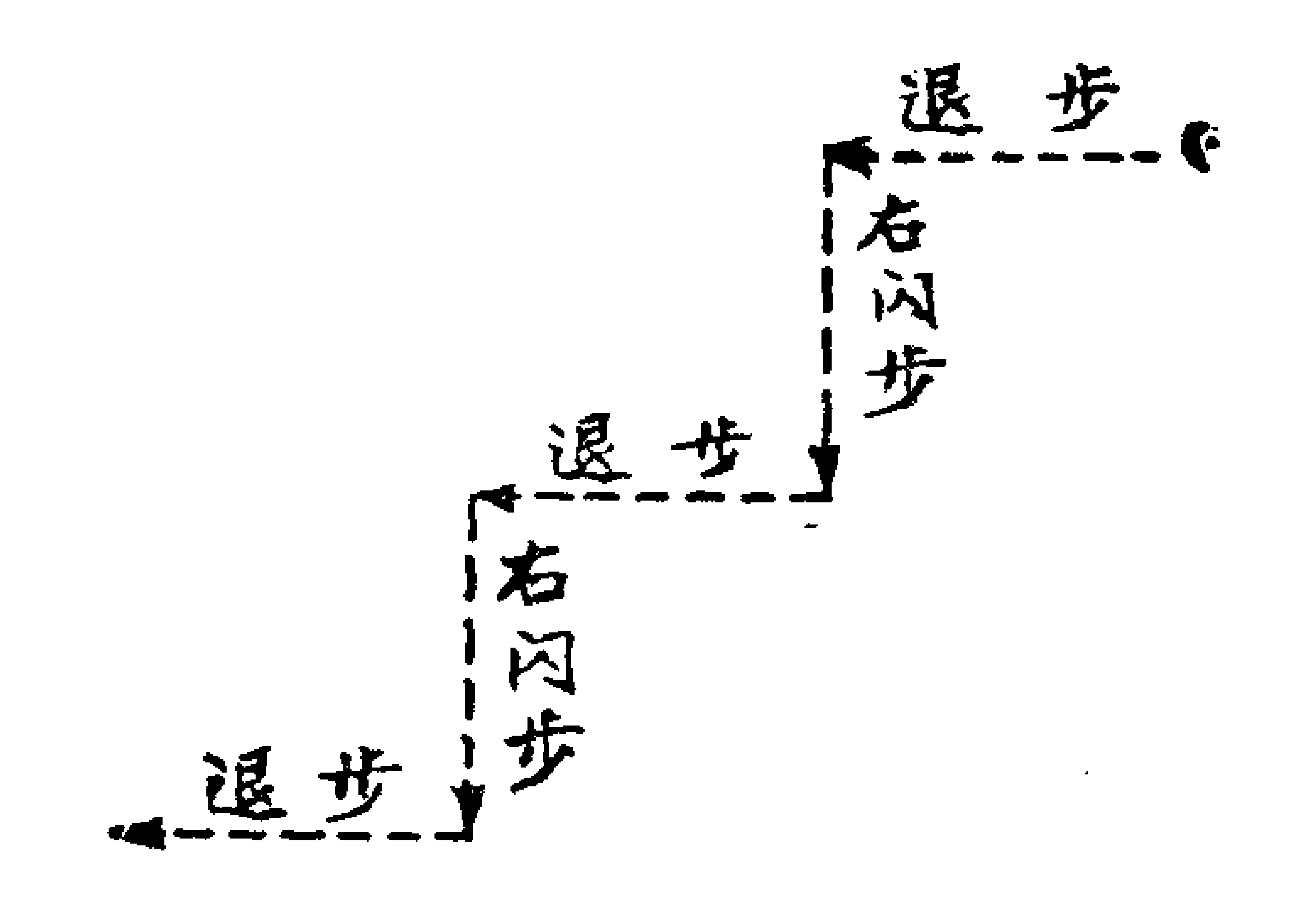


图4

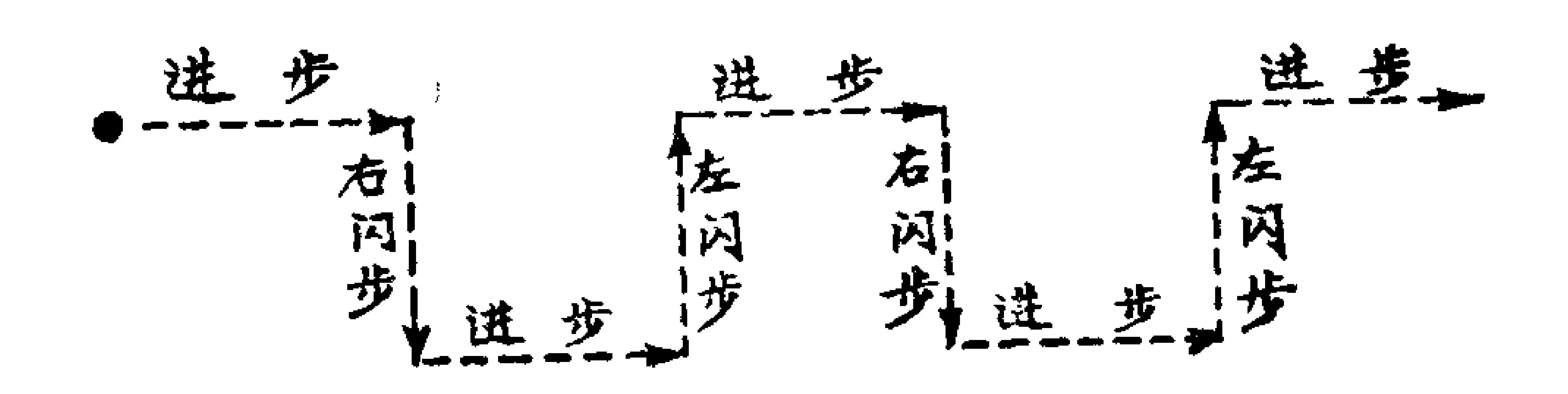


图5

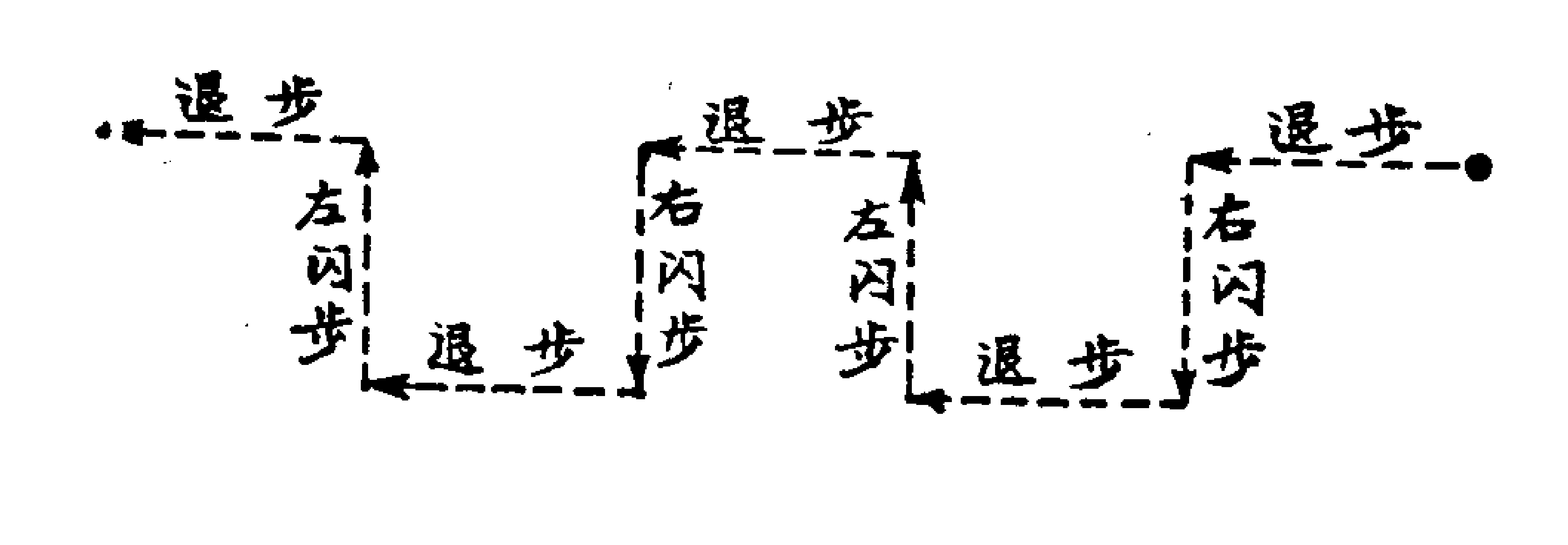


图6

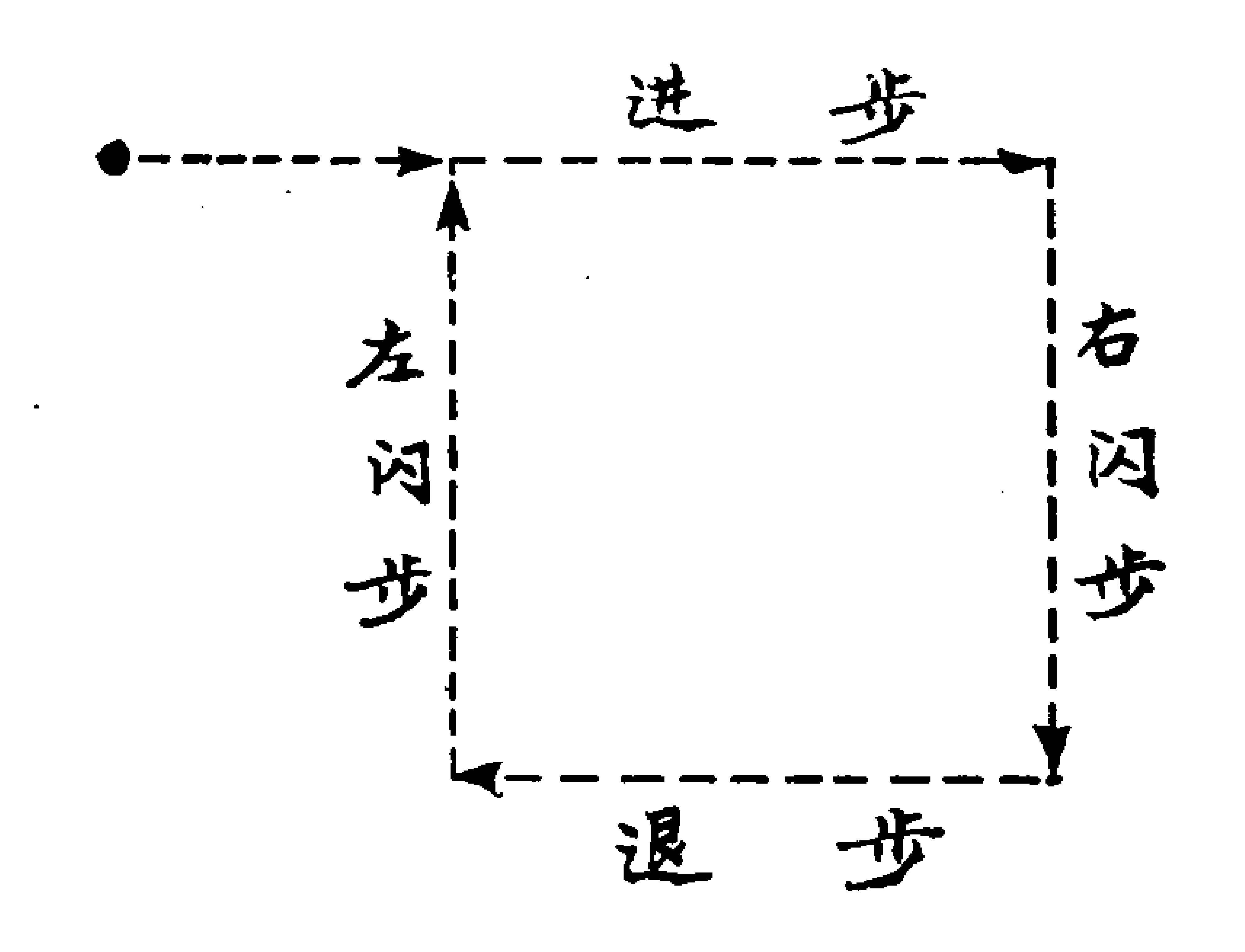


图7

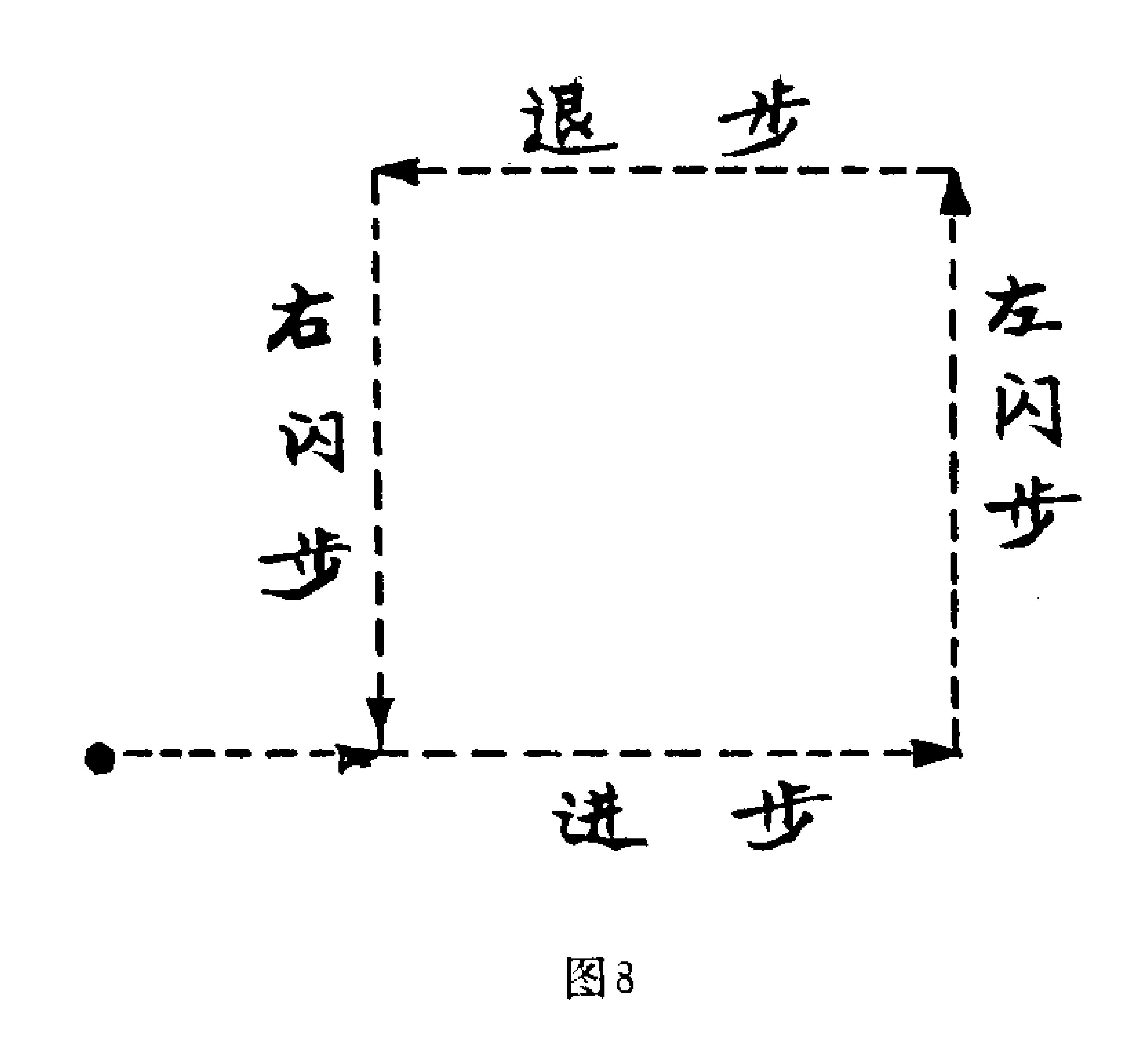


图8

⑪按（图8）路线反复作进步、左闪步、退步、右闪步的练习。

（三）各种步法接受讯号的反应训练：

练习者根据教师的手势作各种步法练习。

①教师或同伴手势向前，练习者连续作退步练习；

②教师或同伴手势向后，练习者连续作进步练习；

③教师或同伴手势向右，练习者连续作左闪步练习；

④教师或同伴手势向左，练习者连续作右闪步练习。

（四）两人步法配合训练：

甲乙两人以基本姿势作好准备，规定以甲方或乙方为主，作各种步法的配合练习。

①甲（乙）方向前进步，乙（甲）方则向后退步的配合练习；

②甲（乙）方向左闪步，乙（甲）方则向右闪步的配合练习；

③甲（乙）方向后退步，乙（甲）方则向前进步的配合练习；

④甲（乙）方向右闪步，乙（甲）方则向左闪步的配合练习；

⑤以甲（乙）为主，连续作各种步法变化练习，乙（甲）方根据甲（乙）的步法变化而变化，以提高各种步法的应变能力。

（五）步法耐久力的训练：

①逐渐延长各种单独、配合步法的练习时间（1～3分钟）；

②步法对抗练习（进行三分钟为一局的两人步法配合练习）。

（六）跳绳练习：

预备姿势：练习者成立正姿势，两臂略屈肘，两手分别握住绳的两端，将绳置于身体的后下方。

绳的高度：两脚并拢，踏住绳的中间部分，两手同时抓握绳端向两侧上方提起，绳端高过腰带约

5—10公分较为适宜。

①两脚交换低跳（正摇二次，左右脚交替低跳一次）；

②两脚并步原地低跳（正摇一次，两脚并步原地低跳一次）；

③两脚并步前后低跳（正摇二次，两脚并步前后各低跳一次）；

④参考“各种步法的单独训练”中1—4的步法训练手段进行单独步法跳绳练习；如正摇一次，两脚同时作进步练习一次，如此反复向前作步法跳绳练习；

⑤参考“各种步法的综合训练”中的步法训练手段进行步法配合的跳绳练习；如正摇二次，两脚作进步、退步移动各一次。

第二节 进攻技术训练

（一）各种单个进攻动作的训练：

①练习者以基本姿势作好准备，并以散手步法作进退移动；按《配合表》中的进攻动作进行单个动作练习；

要求：在快速移动中进行单个练习，必须注意时刻保持基本姿势。

②练习者以基本姿势作好准备，根据教师或同伴的讯号（握拳手掌张开时）作各种单个进攻动作

的练习；

③各种单个进攻动作击打沙包、沙球的练习（图 9 、10）；

④各种单个进攻动作击打手靶、脚靶的练习（图11、12）；

⑤逐渐延长各种单个进攻动作的时间（30秒至 1 分钟）或增加练习动作的次数（20—40次）。

（二）进攻组合动作的训练：

①练习者以基本姿势作好准备，并以散手步法作进退移动；按《配合表》中的单个动作进行组合练习；如：前进一步，连续左右冲拳，然后还原基本姿势，如此反复练习；

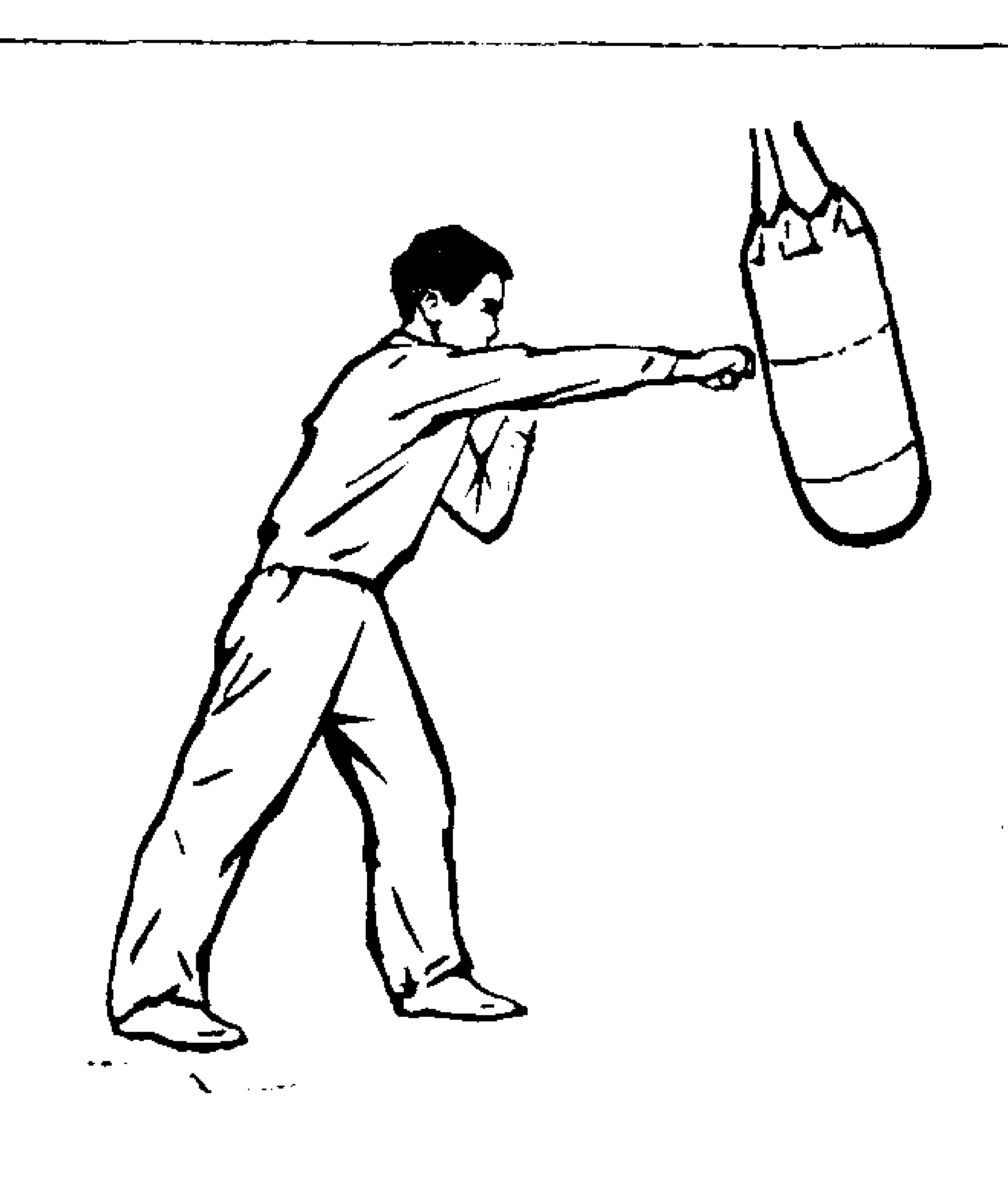


图9

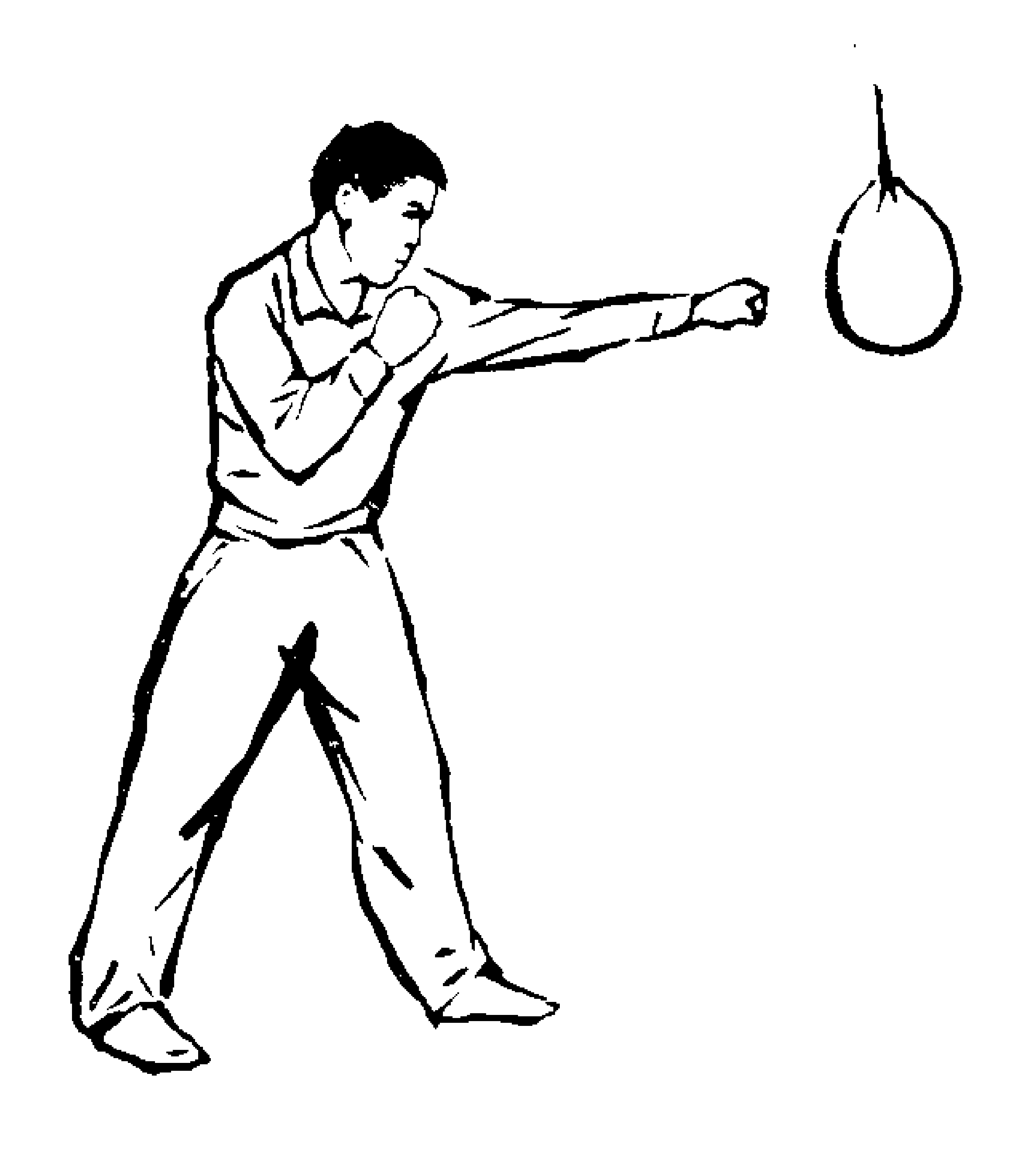


图10

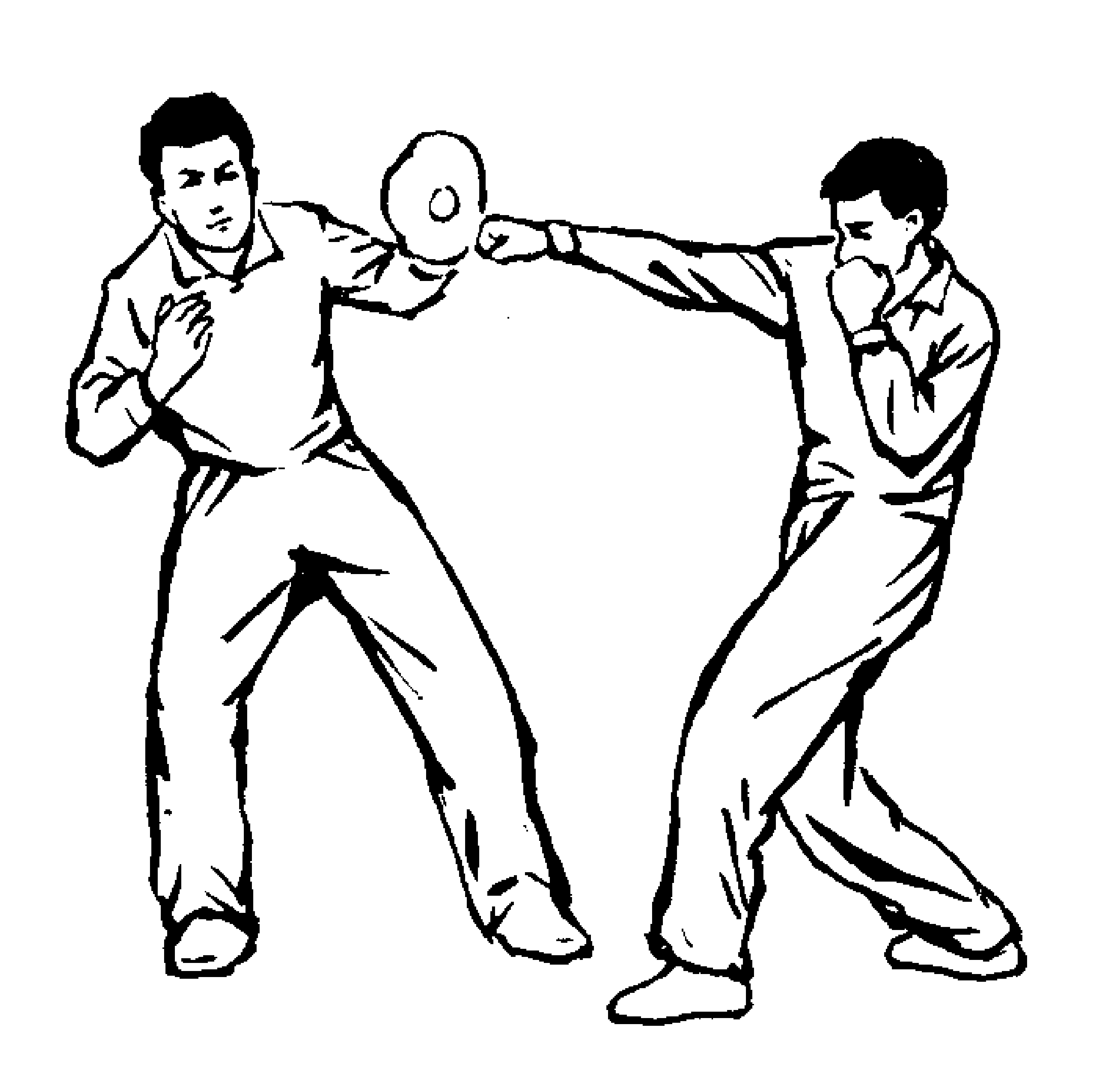


图11

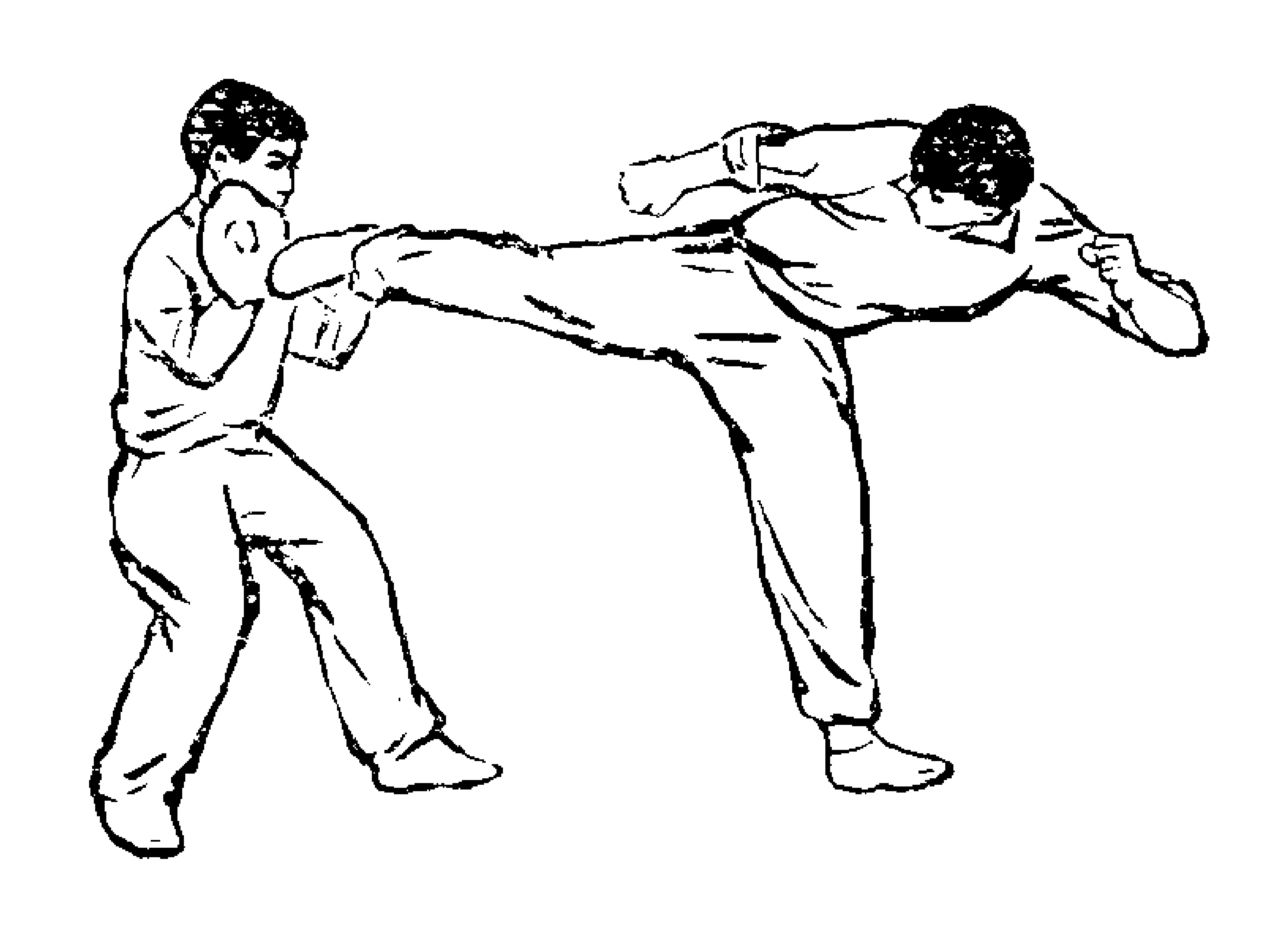


图12

注：按教师或同伴规定的配合动作。

②各种进攻组合动作击打沙包、沙球的练习；

③各种进攻组合动作击打手靶、脚靶的练习；

④逐渐延长和增加组合动作的练习时间和次数。

第三节　进攻与防守技术的配合训练

（一）各种单个进攻、防守动作的配合训练：

①双方以基本姿势作好准备，在快速移动中按《配合表》中的进攻、防守动作进行单独动作的攻

防配合练习；

②双方在快速移动中按《配合表》的动作，进行组合动作的攻防配合练习。

注：各种单个或组合进攻动作都是事先确定的。

（二）含有战术意识的攻防配合练习：

①双方在快速移动中，以甲方或乙方为主，任意采用《配合表》中的单个进攻动作击打对方；另一方灵活地采用《配合表》中的防守动作进行防守；如此反复练习；

注："任意采用"是指练习中规定一方任意运用表中任何一个单个进攻动作攻击对方。

②双方在快速移动中，以甲或乙为主，任意采用各种组合进攻动作来攻击对手；而另一方则灵活地采用各种防守动作进行防守。如此反复练习。

第四节　反击技术训练

（一）防守后反击的训练：

①在快速移动中，甲方采用单个进攻动作攻击乙；乙防守后，用单个进攻动作反击甲的练习；

②在快速移动中，甲方采用组合进攻动作攻击乙；乙防守后，用组合进攻动作反击甲的练习；

注：以上两种练习动作都是事先确定好的。

③在快速移动中，甲方任意采用单个进攻动作

攻击乙；乙防守后，任意采用单个进攻动作反击甲的练习；

④在快速移动中，甲方任意采用组合进攻动作攻击乙；乙防守后，任意采用组合进攻动作反击甲的练习。

注：以上各种训练可参照《配合表》进行。

（二）直接反击的训练：

双方在快速移动中，甲方采用单个进攻动作攻击乙；乙直接用单个进攻动作反击甲，甲再防守的练习。

（三）假动作的训练：

①双方在快速移动中，甲方任意用上肢（拳或掌）做假动作，而后再进攻乙方；而乙方则根据自己的判断，再进行防守或反击；

②双方在快速移动中，甲方任意用下肢（脚、膝）做假动作，而后再进攻乙方；而乙方则根据自己的判断，再进行防守或反击。

注：假动作是指，一方用左拳佯攻，而实际用右拳或脚实攻。假动作在实战中要灵活多变。

第五节　实战训练

（一）各种简单的实战训练：

①双方运用各种单个动作进行进攻、防守、反击的实战练习；

注：双方的任何进攻和反击，只准使用一个动作。

②双方运用两个动作进行实战练习；

③双方运用三个动作进行实战练习；

④双方运用四个动作进行实战练习。

注：实战时间可根据训练程度，灵活掌握，一般为（1—3分钟）为宜。

（二）按竞赛规则的实战训练。

附：散手技术动作配合表

编号	进攻、反击动作		防守动作		
1	左上冲拳 左上刺掌 左上击掌	右上冲拳 右上刺掌 右上击掌	拍压	侧闪	上截
2	左下冲拳	右下冲拳	里挎	肘阻挡	下截
3	左上侧拳 左上侧掌	右上侧拳 右上侧掌	格挡	下闪	后闪
4	左上勾拳	右上勾拳	肘阻挡	下截	
5	左上点拳 左上展手	右上点拳 右上展手	拍压	格挡	下闪
6	左侧踹腿	右侧踹腿	下截	里挎	肘阻挡
7	左 勾 踢	右 勾 踢	退步防	提腿防	
8	左 弹 腿	右 弹 腿	下截	里挎	退步防
9	左侧点腿	右侧点腿	外挎	格挡	下闪
10	左下踩腿	右下踩腿	提腿防	退步防	
11	左横扫腿	右横扫腿	退步防	外挎	下闪
12	左前按腿	右前按腿	退步防	架挡	
13	左后撩腿	右后撩腿	下截	里挎	退步防

附录

一九八四年
《散手比赛暂行规则》

第一章 通　　则

第一条　竞赛性质：为男子表演赛。

第二条　竞赛办法：采用分级循环赛（人多时，可采用淘汰赛或先半淘汰预赛，后循环决赛）。

第三条　体重分级。

一、48公斤级（48公斤以下）；

二、52公斤级（48——52公斤以下）；

三、56公斤级（52——56公斤以下）；

四、60公斤级（56——60公斤以下）；

五、65公斤级（60——65公斤以下）；

六、70公斤级（65——70公斤以下）；

七、75公斤级（70——75公斤以下）；

八、81公斤级（75——81公斤以下）；

九、81公斤级以上。

第四条　称量体重

一、称量体重组由裁判长和检录组组成。

二、运动员在赛前二小时到指定地点，称量体重（称量时只穿短裤），并在一小时内称完，逾时作该场弃权论。称量体重先由体重轻的级别开始，如体重低于原属级别时，仍可在原级别比赛；如体重超过原属级别，在规定的称量时间内，降低不到原属级别时，则不准参加比赛。

三、经过健康检查和称量体重后，即举行抽签配对。

四、遇有特殊情况（如本级别只有一人，需越级参加比赛的运动员）须经大会批准。

第五条　竞赛中的礼节

一、运动员携手进场和退场。

二、每场比赛开始前和结束后，运动员先互相握手，再与场上裁判握手。

三、每场比赛结束时，运动员不得离开场地，听候场上裁判员宣布比赛结果。

第六条　服装护具

一、凡参加比赛的运动员自备红、黑两种颜色的护具。比赛时运动员应穿体操鞋、护裆、护腿、手套、护头、护胸。（护具赛前经大会检查）。

二、比赛时运动员也可戴护腕、护肘、护膝和护踝。

第七条　竞赛局数和时间

每场比赛三局，每局净打两分钟，局间休息一分钟。

第八条　竞赛中的信号

一、每局赛前5秒钟，记时员发信号通知准备。场上裁判员发令比赛开始。结束时，记时员发信号通告。

二、运动员根据场上裁判员的口令和手势进行比赛。

三、运动员受警告达三次时，记录员鸣哨通知，停止比赛。

第九条　竞赛中的有关规定

一、运动员必须遵守比赛规则，严肃认真地进行比赛。提倡武德，严禁有意攻击对方禁击部位和有意伤人。

二、运动员要尊重和服从裁判，若有意见，必须通过领队或教练员向总裁判长或仲裁委员会提出。

三、教练员、运动员和二名助手应坐在指定位置，不得在场下呼喊或暗示指导。

四、局间休息时，允许教练员和助手到场上运动员休息处进行按摩和指导。

五、运动员严禁服用兴奋剂和弄虚作假。

第十条　弃　权

一、运动员报名后，因伤病或其它原因不能参

加比赛，必须赛前报告，作弃权论。

二、比赛期间运动员因伤病和其它原因，不宜参加比赛，作弃权论。

三、比赛进行时，教练员根据场上情况，可以往场上丢毛巾表示弃权，或者运动员举手要求弃权。

四、赛前三次点名未到，或点名后擅自离开而不能按时上场者，作弃权论。

第二章 裁判人员及其职责

第十一条 裁判人员的组成

一、总裁判长1人，副总裁判长1—2人。

二、裁判组：裁判长、副裁判长、场上裁判员、记录员、计时员各1人，边裁判员3人。

三、编排记录组：组长1人，组员1—3人。

四、检录组：组长1人，组员1—2人。

五、宣告员1—2人。

六、医务人员若干人。

第十二条 裁判人员的职责

一、总裁判长

（一）领导裁判人员学习竞赛规程和规则，研究裁判方法。

（二）负责裁判人员的分工；赛前组织裁判长检查落实场地、器材、护具、用具和有关竞赛等事宜。

（三）根据竞赛规程和规则的精神，解决竞赛中的有关问题，但无权修改竞赛规程和规则。

（四）比赛中指导裁判组的工作，根据需要可以调动裁判员的工作。

（五）裁判组有争议时，有权作出最后决定。

（六）裁决规则中不详事宜。

（七）审核、签署和宣布竞赛成绩。

（八）向大会递交书面总结。

副总裁判长协助总裁判长工作，总裁判长缺席时，可代行总裁判长的职责。

二、裁判长

（一）比赛中监督指导裁判员、计时员、记录员的工作。如发现问题时，有权暂停比赛进行处理。

（二）在比赛中，出现需要加分的动作，而场上裁判员漏判时，可以暂停比赛，征求场上裁判员意见后给予加分。如意见不一致时，裁判长有决定权。

（三）审核边裁判的评分，决定胜负。

（四）每场比赛结束时，审核、签署比赛成绩表。

副裁判长可根据需要兼任其他裁判员的职务并协助裁判长工作。

三、场上裁判员

（一）检查运动员护具。

（二）用口令和手势指挥场上比赛活动，判定和处理运动员犯规，出界等事宜。

（三）和裁判长协商处理运动员的加分事宜。

（四）宣布比赛结果。

四、边裁判员

记录运动员每局的得分，每一场比赛结束后，当听到裁判长发出信号时，即示出胜方或平局色别牌。

五、记录员

（一）根据场上裁判员的口令和手势，记录运动员的犯规次数。

（二）记录场上裁判员对运动员劝告和警告次数。

（三）根据边裁判员的评判结果记录比赛成绩，并报告裁判长。

六、计时员

（一）准确掌握比赛时间，通告比赛开始和结束。

（二）宣告每场结束时边裁判员示出的比赛结果。

七、编排记录组

（一）审查报名表，编排秩序册。

（二）准备竞赛中所需的各种表格。

（三）登记和公布各场比赛成绩。

（四）录取名次。

八、检录组

（一）称量运动员的体重。

（二）每场赛前20分钟召集运动员点名，并仔细检查运动员的护具。

（三）处理运动员临时请假和临场弃权事宜，并通知裁判长。

九、宣告员

摘要介绍竞赛规程和规则，介绍场上裁判员和运动员，报告比赛结果和临场的宣传工作。

十、医务人员

（一）审核运动员的“体格检查表”。

（二）检查运动员是否服用兴奋剂。

（三）负责竞赛中的医务监督。因伤病而不宜参加比赛的运动员，医务人员应向裁判组提出建议

第三章　裁判方法

第十三条　禁击部位

严禁攻击后脑、颈部、咽喉、裆部和用掌指插击眼睛。

第十四条　得分部位

头部、躯干、大腿和小腿。

第十五条　攻击方法

一、可以用任何流派的技术动作进攻对方，但不许使用头、肘、膝和反关节动作。

二、只许用手点击对方头部，但不得连击。

第十六条　得分标准

一、得二分

（一）明显使用两个方法同时或连续击中对方有效部位，得二分。

（二）将对方摔、打出界而自己立在界内（一脚踩线即为出界），得二分。

（三）将对方摔、打倒地而自己站立，得二分。

（四）使用方法不当倒地，站立者得二分。

（五）使用地趟动作将对方打倒，得二分。

（六）用腿击中对方腰部以上者，得二分。

二、得一分

（一）一次明显击中对方有效部位，得一分。

（二）用手点击到对方头部一次，得一分。

（三）使用方法使对方失去平衡而附加支撑（主动利用附加支撑进攻者除外），得一分。

（四）双方互摔，后倒地者，得一分。

（五）自行出界或滑倒，对方得一分。

（六）将对方逼、打、推出界，或将对方摔、打倒地出界，自己也随之出界站立者得一分。

（七）比赛中双方对峙均不主动进攻，或一方消极逃避达八秒时，前者场上裁判员指定任何一方进攻，后者指定消极逃避一方进攻，如八秒钟内仍不进攻，则对方得一分。

（八）运动员使用地躺动作倒地后，如超过3秒钟没有进攻动作时，则为消极，每出现两次消极，对方得一分。

三、加　分

每出现一次方法独特、技术熟练、效果显著的攻防动作，加二分

四、不得分

（一）双方同时击中有效部位，互不得分。

（二）双方互相依次连续击中有效部位，互不得分。

（三）双方同时倒地或出界，互不得分。

（四）双方互相乱打时，互不得分。

（五）双方互相抱缠乱打乱踢时，互不得分。

（六）抱住2秒钟后摔倒对方，不得分。

（七）方法不清楚，击中不明显，不得分。

（八）使用地躺方法主动倒地时，对方不得分。

（九）使用腾空动作进攻后，自己合理倒地，对方不得分。

（十）使用屈腿动作防守时，被击中腿部，对方不得分。

（十一）双方相互搂摔，一方用拳或掌击中对方者，不得分。

五、优势胜利

（一）在比赛中，发现双方技术悬殊，场上裁

判员征得裁判长同意，判技术强者为该场胜方。

（二）被击中有效部位倒地达10秒或者间歇20秒钟后仍不能再比赛者，对方为该场胜方。

（三）因对方犯规而受伤，通过医生检查不能再比赛者，经裁判长同意，为该场胜方。

第十七条　犯规和罚则

一、犯　规

（一）技术犯规

1、比赛中由于自己处于不利状况而要求暂停。

2、比赛中场外进行指导。

3、比赛中对裁判员有不礼貌行为或不服从裁判。

4、比赛中大声叫喊恫吓扰乱对方，经提示无效。

5、运动员服用兴奋剂或弄虚作假。

（二）侵人犯规

1、不听场上裁判员的“开始”信号而偷袭对方，或在“停止”信号发出后仍进攻者。

2、进攻对方禁击部位。

3、采用不允许的方法进攻对方。

4、重击或连击对方头部。

二、罚　则

（一）比赛中每出现一次技术犯规或轻微侵人犯规给予劝告一次；每出现一次侵人犯规给予警告

一次。

（二）在一场比赛中受劝告一次对方得一分；警告一次，对方得二分；受警告达三次者或劝告达六次者，取消该场比赛资格，判对方为胜方。

（三）运动员严重犯规，取消该场比赛资格，判对方为胜方。

第十八条　暂停比赛

遇下列情况，场上裁判员须暂停比赛。

一、运动员倒地（主动使用方法倒地除外）或出界时；

二、运动员犯规受罚时；

三、运动员受伤时；

四、运动员纠缠乱打超过两秒时；

五、运动员互不进攻或一方消极逃避达 8 秒时；

六、运动员使用地躺动作倒地而无进攻动作超过规定时间时；

七、运动员由于客观原因举手要求暂停时（如护具松脱等）；

八、商议运动员是否加分时；

九、裁判长处理场上问题时；

十、裁判长或裁判员发现比赛有险情时；

十一、因灯光、场地、风沙等客观原因而影响比赛时。

第四章　计分方法和评定胜负

第十九条　计分方法

一、边裁判员用“1”、“2”记录运动员的得分，用“△”、“×”和“✓”表示劝告、警告和消极，记入所属运动员记分表格中。

二、记录员在每场比赛结束时依据边裁判员评判结果决定胜负。双方得分相等时，按下列顺序决定胜负：（1）受警告少者为胜方；（2）受劝告少者为胜方；（3）体重轻者为胜方。上述三种情况相同时，则为平局。

三、记录员根据边裁判员评判结果确定胜负后，在胜方表格中填写“2”分，另一方为“〇”；平局时在双方表格中各填写“1”分。

第二十条　名次的评定

循环比赛，根据运动员取得的各场计分总和多少评定个人名次，多者列前。若积分相等时，警告少者列前；警告相同，劝告少者列前；劝告相同，体重轻者列前；体重相同，名次并列。

第五章　裁判员的口令和手势

第二十一条　口令和手势

一、“预备——开始”：场上裁判员站在运动员中间，两臂仰掌伸向双方运动员，发出“预备”口令，随之向内合掌并下摆，同时发出“开始”口

令，比赛开始。

二、“停”：（1）场上裁判员两臂伸向运动员中间，并向左右分开，同时发出“停”的口令，比赛暂停。

（2）运动员互相抱缠乱打，场上裁判员发出“停”的口令的同时，用手抱住并控制双方运动员，然后将运动员分开。

三、“劝告”：场上裁判员一手指向犯规运动员，另一手示出犯规部位后，在发出“劝告”口令的同时，屈臂直掌上举，掌心朝后。

四、“警告”：场上裁判员一手指向犯规运动员，另一手指向自己的禁击部位（裆部除外），或者作出犯规动作，在发出“警告”口令的同时，屈臂握拳上举，拳心朝后。

五、“休息”：场上裁判员两手掌心向上指向双方运动员休息处，以示运动员下场休息。

六、“入场”：场上裁判员先站在场地中间，两掌心向上指向双方运动员，在发出信号的同时，两手向上回收屈臂上举，掌心朝内。

七、“出界”：场上裁判员单臂掌心向下指向边线，并发出某方运动员“出界”的口令。

八、“加分”：场上裁判员一手指向加分运动员，在说明加分原因后，发出“某方运动员加二分”的同时，另一手屈臂上举，食指、中指伸直，其余手指弯曲并拢。

九、“平局”：场上裁判员平行站立两名运动员中间，左右手各握住两侧运动员的一只手腕向上举，同时宣布“比赛结果为‘平局’”。

十、“获胜”：场上裁判员平行站立两个运动员中间，一手握住获胜运动员的同侧手腕向上举，同时宣布“某方运动员‘获胜’”。

第六章　场　　地

比赛在地毯或铺设帆布盖单的软垫上进行。场地为9米直径的圆形，并标有直径为20公分的中心点。边线宽5公分（9米直径以边线内沿计算）。边线外围向外延伸二米，并设有保护垫。